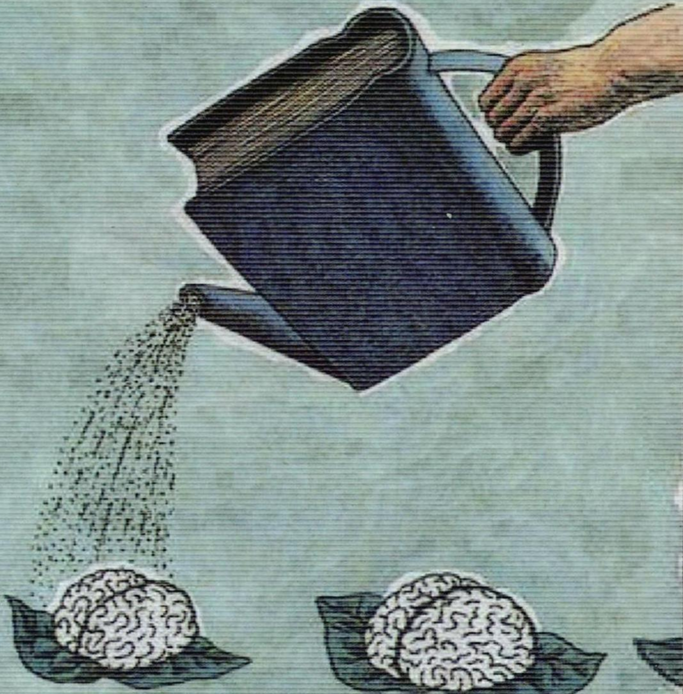
งานบุญกลุ่มขันธ์ห้า

เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖



ในเล่ม: ชาวพุทธ ต้องกู้อิสรภาพให้แผ่นดินไทย, โอฆ "ห้วงน้ำ
คือ กิเลส", มงคล ๓๘ ประการ, หายใจเป็น...ไม่เป็นโรค

งานบุญกลุ่มขันธ์ห้า เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖

งานบุญกลุ่มขันธ์ห้า

เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖

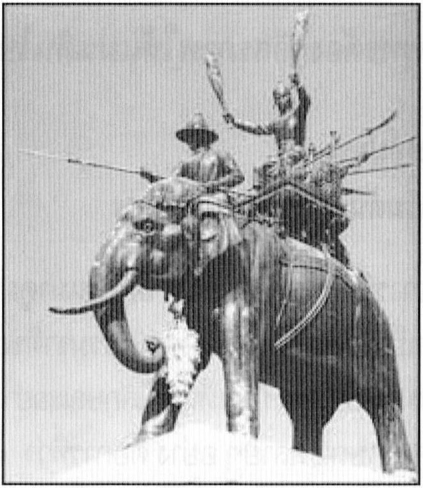
วันอาทิตย์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖
ตรงกับวันแรม ๗ ค่ำ เดือน ๑๒ ปีมะเส็ง
ณ วัดญาณเวศกวัน
ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม

หนังสืองานบุญกลุ่มขันธ์ห้า

เดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ฉบับที่ ๑๑/๒๕๕๖
กลุ่มขันธ์ห้า รวบรวมและจัดทำ - ๒,๐๐๐ เล่ม

มีอะไรในเล่ม ? ? ?

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด www.pimsuay.com



ชาวพุทธ ต้องกู้อิสรภาพให้แผ่นดินไทย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

คัดจากหนังสือ "เราจะกู้แผ่นดินกันอย่างไร ?"

ชาวพุทธต้องกู้อิสรภาพให้แผ่นดินไทย

จากมนุษย์ปุถุชน มาดูจุดเริ่มต้นว่าจะพัฒนาตรงไหน

ในการที่จะพัฒนาคนนั้น ลองหันมาดูมนุษย์ปุถุชนว่าเป็น อย่างไร เมื่อมองตามธรรมชาติของคนเราที่เป็นมนุษย์ปุถุชน ก็จะเห็นว่ามีลักษณะอย่างหนึ่งในบรรดาลักษณะหลายๆ อย่าง คือการที่ว่า เราจะทำอะไรหรือจะมีความเพียรพยายามในการสร้างสรรค์อะไรหรือไม่ ก็ขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก

พูดเป็นหลักการได้ว่า *มนุษย์ปุถุชนนั้นเมื่อทุกข์บีบคั้นถูกภัยคุกคาม ก็จะลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวาย แต่พอประสบความสำเร็จสุขสบาย พ้นทุกข์ไปได้ ก็จะลงนอนเสวยสุข* พฤติกรรมอย่างนี้เป็นธรรมชาติ

ทั่วไปของมนุษย์ปุถุชน คือคนที่ยังมีกิเลส ซึ่งจะดิ้นรนขวนขวายเพียรพยายามขึ้นมาก็เพราะทุกข์มันบีบ ภัยมันมาคุกคาม ทำให้อยู่นิ่งไม่ได้ เช่น อดอยากบ้าง สงครามจะมาบ้าง นอนอยู่ไม่ได้แล้ว จึงลุกขึ้นมาดิ้นรนขวนขวายทำอะไรกันใหญ่ แต่พอพ้นภัยสุขสบายแล้ว ประสบความสำเร็จ มีเงินมีทองใช้ดีแล้ว... สบาย คราวนี้ก็ลงนอน เสวยสุข

เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะมนุษย์ที่ยังไม่พัฒนามักตกอยู่ในวงจรนี้ และนี่ก็คือ วงจรแห่งความเสื่อมและความเจริญ หมายความว่า พอเจอทุกข์เจอปัญหาเดือดร้อนขึ้นมา ก็ลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวายขยันหมั่นเพียรสร้างสรรค์ ก็เลยร่ำรวยขึ้นมา เป็นต้น เรียกว่าเจริญ แต่พอเจริญมีความสุขดีแล้ว ก็เฉื่อยชา หรือถึงกับ ลืม หลงระเริง มัวเมา ตกอยู่ในความประมาท แล้วก็เสื่อมลง บุคคลก็ตาม ครอบครัวก็

ตาม สังคมก็ตาม ประเทศชาติก็ตาม หรือ แม้แต่ที่เราเรียกว่าอารยธรรมทั้งหลาย ลองศึกษาดูเถิด โดยมากเป็นอย่างนี้

พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหานี้ด้วย คือมาสั่งสอนแนะนำว่า ทำอย่างไรมนุษย์จะไม่ต้องตกอยู่ในวงจรแห่งความเสื่อมและความเจริญที่เกิดจากกิเลสของตัวเองแบบนี้ คือ ทำอย่างไรจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงมนุษย์ให้มีคุณสมบัติอย่างใหม่ให้กลายเป็นว่า... ***ไม่ว่าจะทุกข์ ไม่ว่าจะสุข ฉันก็สร้างสรรค์ตลอดเวลา*** คือมีความขยันหมั่นเพียรด้วยสติที่คอยเตือนให้ทำตามที่ปัญญาบอก

ที่ว่านั้นหมายความว่าเมื่อเราพัฒนาปัญญาขึ้นมา ปัญญาจะเป็นตัวบอกว่าอะไรจะทำให้เกิดความเสื่อม อะไรจะทำให้เกิดความเจริญ ตามหลักแห่งเหตุปัจจัย เมื่อรู้ว่าอะไรจะทำให้เกิดความเสื่อม

สติจะคอยเตือนให้เราเร่งแก้ไขป้องกัน กำจัด เมื่อรู้ว่าอะไรจะทำให้เกิดความเจริญ สติก็เตือนให้เราสร้างสรรค์ทำสิ่งนั้นขึ้นมา

ถ้าเราอยู่ด้วยสติ เราก็ไม่ประมาท ไม่ผัดเพี้ยน ไม่หลงระเริง ไม่มัวเมา เราก็จะกระตือรือร้นเพียรพยายาม ละเว้นสิ่งที่รู้ว่าควรละเว้น และทำตามที่รู้ว่าควรจะทำ ถ้าอย่างนี้ เมื่อเจริญแล้ว หรือถึงจะสุขสบายแล้ว ก็เจริญต่อไป ไม่ต้องเสื่อม นี่แหละเป็นจุดสำคัญ

พระพุทธเจ้าทรงให้หลักประกันว่า ถ้าเราไม่ประมาท เราไม่ต้องเสื่อม ไม่ใช่ว่าเมื่อเจริญแล้วจำเป็นจะต้องเสื่อมเสมอไป แต่ที่จะเสื่อมหรือไม่เสื่อมก็อยู่ที่เหตุปัจจัย ไม่ใช่เสื่อมไปโดยเลื่อนลอย ใครบอกว่าเสื่อมแล้วก็เจริญเอง เจริญแล้วก็ต้องเสื่อม ก็แสดงว่า ไม่ได้ถือหลักเหตุปัจจัย กลายเป็นลัทธิ

เดียรถีย์ที่ท่านเรียกว่า *อเหตุวาท* คือลัทธิแล้วแต่โชค ลัทธิแล้วแต่เวรแต่กรรม หรือลัทธิที่ถือว่า ถึงคราวก็เป็นไปเอง

สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็ต้องเสื่อมไปตามเหตุปัจจัย และเจริญตามเหตุปัจจัย ทีนี้เหตุปัจจัยจะรู้ได้อย่างไร ก็รู้ด้วยปัญญา เราก็พัฒนาปัญญาขึ้นมาให้รู้เหตุปัจจัย แต่ทีนี้ปัญหาก็อยู่ที่ว่าเมื่อรู้แล้วจะประมาทหรือไม่ ถ้าประมาทก็อีกนั่นแหละ ทั้งที่รู้ว่าอันนี้ไม่ดี จะเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อม แต่มันล่อใจ ก็ไปทำเสียนี่ เลยกลายเป็นทำเหตุของความเสื่อม ทีนี้ในทางตรงข้าม ทั้งที่รู้ว่าอันนี้ดี จะเป็นเหตุปัจจัยให้เจริญ ก็ผัดเพี้ยน พรุ่งนี้ค่อยทำ เดือนหน้าค่อยทำ หรือละเลยเสียจนหมดโอกาส นี่เรียกว่าคนประมาท ก็เลยหนีไม่พ้นวงจรของความเจริญแล้วก็เสื่อม

พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมา ก็เพื่อแก้ปัญหานี้ด้วย คือย้ำหลักไม่ประมาทให้คนทั้งหลาย แม้สุขสบายแล้วก็ยังไม่ประมาท ***คนผู้ใด ทั้งที่สุขสบายแล้วก็ยังไม่ประมาทได้ คนนั้นเรียกว่า เป็นคนที่พัฒนาแล้ว*** แต่ถ้าคนไหนจะขมีขมันทำต่อเมื่อเจอทุกข์บีบคั้นหรือภัยคุกคาม พอสุขสบายก็นอน อย่างนี้ก็เป็นมนุษย์ปุถุชนเต็มที่ ไม่มีอะไรที่แสดงถึงการพัฒนา

หลักความไม่ประมาทนี้ ควรจะเน้นเป็นพิเศษสำหรับสังคมไทย เพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่สภาพแวดล้อมทุกอย่างเอื้อให้สุขสบาย ชวนให้ประมาท แต่ทั้งที่พระพุทธศาสนาย้ำนักไม่ให้ประมาท แต่คนไทยกลับมองข้ามหลักความไม่ประมาทนี้ไปเสีย เลยจะได้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนาน้อยเกินไป

ปุถุชนสามัญก็แย่อยู่แล้ว ถ้าหลงติดยากล่อมจะแย่ยิ่งกว่านั้น

ย้อนมาดูเรื่องมนุษย์ปุถุชนสามัญที่ว่าตามปกติก็เป็นอย่างนี้ คือ ต่อเมื่อถูกทุกข์บีบคั้นภัยคุกคามจึงลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวาย แต่พอสุขสบายก็นอนเสวยสุข แล้วก็วนเวียนเราต้องมีอยู่ในวงจรเสื่อมแล้วเจริญ เจริญแล้วเสื่อมเรื่อยไป แต่เรื่องไม่ใช่แค่นั้น ยังมีคนที่แย่กว่าปุถุชนสามัญอีก คือ แม้แต่ยามทุกข์ก็ไม่ดิ้นรนขวนขวาย

ตามธรรมดาโดยธรรมชาติ คนเรานั้นเวลาทุกข์บีบคนภัยคุกคาม อยู่นิ่งเฉยไม่ได้หรอก จะต้องดิ้น แต่ที่ไม่ดิ้น หรือไม่ค่อยมีกำลังดิ้นนั้น เกิดจากเหตุ ๒ ประการ

๑. สบายมานานจนเคยตัว จนเป็นคนเห็นแก่

ง่าย หรือจะเอาแต่สบาย เคยตัวติดเป็นนิสัย อยู่กันในสังคมแห่งความสนุกสนานบันเทิง อยู่กันอย่างฟุ้งเฟ้อหรูหรา ไม่เคยเหนื่อยยาก ไม่เคยลำบาก ไม่เคยอดทนก็เลยอ่อนแอ พอมาเจอทุกข์บีบคั้นภัยคุกคามเขาก็เลยท้อแท้ พอไม่ได้อย่างใจ แทนที่จะดิ้นก็เลยอ่อนใจ ระย่อหมดแรงหมดกำลัง ก็ซบเซา เหงาหงอย จับเจ่า หรือคร่ำครวญร้องทุกข์ไป นี่พวกหนึ่งเรียกว่าพวกซ้ำเติมตัวเอง

๒. เจอทุกข์แล้ว เตรียมจะดิ้นรนขวนขวาย หรือภัยมาเตรียมจะลุกขึ้นสู้ แต่เกิดมียากล่อมเข้ามา พอได้ยากล่อมเข้า ทีนี้ก็ลืมแล้ว ไม่นึกถึงการที่จะต้องดิ้นรนขวนขวาย เลยติดอยู่กับยากล่อมนั้นเอง

เรื่องยากล่อมนี้สำคัญนะ บางสังคมมียากล่อมมากเหลือเกิน ***ยากล่อมที่จะทำให้คนเจอทุกข์ไม่ลุกขึ้นดิ้นเนี่*** มีหลายระดับ

ก) อย่างง่ายๆ ก็คือ *สุรา ยาเสพติด การพนัน* พวกนี้เป็นยากล่อมขั้นหยาบ มีพิษรุนแรงมาก พอไปเจอยากล่อมพวกนี้แล้ว ที่จะลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวายก็ไม่เอาแล้ว ได้แต่เมาซม ติดเพลินครึ้มใจ หวังลมๆ แล้งๆ หลบทุกข์ หนีปัญหาไปชั่วคราว แล้วก็นอนอีก... ก็เลยแย่ มีแต่ทรุดลงไป นอกจากนี้มีอะไรอีก

ข) *ลัทธิคอยโชค* ก็มาปลอบกันว่า ไม่เป็นไรหรอกน่า มันเสื่อมได้มันก็เจริญได้ พอเสื่อมๆ ไปเดี๋ยวมันก็เจริญเอง เดี๋ยวนี้พูดกันเยอะเหมือนกัน นี่เรียกว่าลัทธิแล้วแต่โชค ลัทธินี้ไม่ถูกหลักพระพุทธศาสนา

บอกแล้วว่าพุทธศาสนาถือหลักเหตุปัจจัย สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย จะเสื่อมหรือเจริญย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ถ้ามนุษย์ต้องการผล มนุษย์ต้องเพียรพยายามทำเหตุให้ถูกต้อง แต่พอไป

เจอลัทธิคอยโชค ก็คิดว่าแล้วแต่โชค เดี๋ยวมันก็ดีเอง ก็เลยติดยากล่อม เพลินอยู่กับความหวังที่เลื่อนลอย ปล่อยไปเรื่อยๆ บางทีมันก็ไม่ดีขึ้นมา บางทีมันก็ดีด้วยปัจจัยอื่นที่ตัวไม่ได้ศึกษา หรือบางทีเหตุปัจจัยร้ายมาซ้ำเติมจากวิกฤติ ก็เลยกลายเป็นวิบัติ

ยากล่อมมีเยอะ ***ยากล่อม*** ก็คืออะไรก็ตามที่มาช่วยกล่อมใจให้เพลินๆ สบายไปได้ในเวลานั้นๆ แล้วก็เลยลืมทุกข์ ลืมปัญหาและนอนใจ ลืมดูความเป็นจริง

ค) ยากล่อมอีกอย่างหนึ่งก็คือ *ลัทธิรอคอยความช่วยเหลือ* หรือหวังพึ่งอำนาจดลบันดาลที่ว่ามาแล้วตั้งแต่ต้น สังคมอินเดีย เป็นอย่างนี้มานานแล้ว ตั้งแต่ก่อนพุทธกาล อ้อนวอนเอาอกเอาใจเทพเจ้าทุกอย่าง จนกระทั่งบูชายัญ หวังที่จะให้อำนาจยิ่งใหญ่ภายนอกมาดลบันดาลช่วยเหลือ มัวแต่มอง

ไปนอกตัว ไม่มองว่า ตัวเราจะต้องทำอะไร คิดแต่รอให้ท่านช่วย ตัวเราก็ไม่ต้องทำอะไร มันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ก็อยู่ที่ท่าน มันขึ้นต่อท่าน ไม่ได้ขึ้นต่อเรา เราจะทำอะไรก็ไม่มีผล ก็ได้แต่นอนรอไป อย่างนี้ก็เป็นยากล่อมอีกอย่างหนึ่ง ยากล่อมนี้เมืองไทยมีเยอะ

ง) แม้แต่ที่เรียกว่าการปฏิบัติธรรมชั้นสูง อย่าง*สมาธิและ วิปัสสนา* ถ้าผิดหลักเมื่อไร ก็อาจจะกลายเป็นยากล่อมได้ทั้งหมด อย่าไปนึกภูมิใจว่าเราปฏิบัติธรรมแล้วจะถูก โดยเฉพาะสมาธิสมัยนี้ ใช้เป็นยากล่อมกันมาก คือว่า พอทำสมาธิได้ก็ใจสบาย หายทุกข์หายร้อน เคยกลุ้มใจมีความเครียดก็หาย ก็มีความสุขดี ทีนี้พอมีความทุกข์มาก็นั่งสมาธิแล้วก็สบาย

แม้แต่สมาธิที่ว่าดี เมื่อปุถุชนได้ ก็มักเอามาใช้เป็นยากล่อม

สำหรับเรื่องสมาธินี้ ท่านก็ไม่ได้ถึงกับประณาม เสียๆ หายๆ ก็ใช้ได้อยู่ เพราะเป็นประโยชน์อย่างน้อยคนเราจิตใจว้าวุ่น กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ทำอะไรไม่ได้ ก็มานั่งสมาธิ ใจจะได้รวมสงบลง จะได้พัก จะได้ตั้งมั่น ประโยชน์ที่ต้องการอยู่ที่ตรงนี้ แต่พร้อมกันนั้นเราจะได้กำลังด้วยนะ ไม่ใช่พักเฉยๆ

การพักด้วยสมาธินี้ทำให้เราได้กำลัง และทำให้เราพร้อมที่จะเดินหน้าต่อไป สิ่งที่ต้องการก็คือเอาไปใช้ประโยชน์ ไม่ใช่ว่าสมาธิเพียงเพื่อได้พัก ได้นอนหลับ มาเพลิน มาชม มาเสวยความสุข หรือหาความสุขอยู่กับสมาธิ จนติดจมอยู่ที่นั่น อันนี้เป็นเรื่องที่ต้อง

ระวัง เพราะทำผิดพลาดกันเยอะ

อย่างในเมืองฝรั่งก็มีทางเขวได้มาก เพราะฝรั่งไม่เคยเจอสุขสงบอย่างนี้ เขาเจอแต่ความเครียด ความทุกข์ทางจิตใจ จนเป็นโรคจิตโรคประสาทกันมาก เมื่อไม่รู้หลักการที่เป็นพื้นฐานไว้ พอได้สมาธิก็เลยสบาย ได้ทางออก ก็เลยมาติดยากล่อมเสียอีก ดีไม่ดีสมาธิที่ใช้ผิดทางอย่างนี้จะพาให้สังคมฝรั่งเสื่อมไปด้วย

การปฏิบัติสมาธินี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ชาวพุทธเองก็ต้องระวัง สมาธินั้นไม่ใช่เพื่อหยุด แต่เพื่อเดินหน้าต่อ อย่าลืมว่าสมาธิ เป็นเพียงองค์ธรรมหนึ่งในกระบวนปฏิบัติของไตรสิกขา ซึ่งเป็นเรื่องของการพัฒนามนุษย์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า การปฏิบัติต้องดำเนินไปให้ครบไตรสิกขา ศีลเพื่อสมาธิ สมาธิเพื่อปัญญา ปัญญาเพื่อวิมุตติ

ถ้ายังไม่บรรลุจุดหมายอย่าเพิ่งหยุด

องค์ธรรมทุกอย่างในพระพุทธศาสนา อยู่ในกระบวนการพัฒนามนุษย์ทั้งสิ้น ถ้าองค์ธรรมไหนมาทำให้มนุษย์หยุด คือไม่ส่งผลเป็นปัจจัยเอื้อในการเดินหน้าต่อไป ก็ต้องสงสัยว่ามีหวังผิดแล้ว อันนี้ขอย้ำว่า *การปฏิบัติธรรมข้อใดก็ตาม แม้จะดีจะสุข ถ้าทำให้เราหยุด ก็ควรสงสัยว่าคงจะปฏิบัติผิด* เพราะองค์ธรรมทุกอย่างนั้นมีไว้เพื่อเป็นองค์ประกอบในกระบวนการพัฒนามนุษย์ จึงจะต้องเป็นปัจจัยที่ส่งต่อให้ก้าวต่อไปจนกว่าจะบรรลุจุดหมาย

สมาธิมีเป้าหมายเพื่อให้เรามีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ ซึ่งจะเป็นจิตที่เป็น *กัมมนีย์* แปลว่า ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งานประโยชน์แท้อยู่ที่นี่ คือเอาไปใช้ และการใช้ที่สำคัญก็คือใช้งานทางปัญญา โดยนำไปคิดพิจารณาแก้ปัญหา ค้นหาความจริง ตลอด

จนมองดูสภาวธรรมให้เห็นชัด เพราะจิตที่เป็นสมาธินี้เป็นจิตที่ใส สงบ มั่นคง แน่วลงไป จะมองอะไรก็เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง จะคิดอะไรก็เป็นลำดับ ไม่มีอะไรมาวุ่น มารบกวน มาบัง มาขวาง มาแทรกแซง

รวมความว่า สมาธิก็เป็นองค์ธรรมในการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ที่ต้องระวัง ถ้าไม่วางท่าทีให้ดีอาจจะทำให้เขว อาจจะทำให้หลง อาจจะทำให้ตกหลุมได้ง่าย ฉะนั้นจึงต้องย้ำกันไว้มิให้ลืมว่า *สมาธิ เป็นเพียงองค์ธรรมหนึ่งที่จะส่งผลต่อไปในกระบวนการของไตรสิกขาเท่านั้น ถ้าเมื่อไรไปหลงติดในความสุขที่เกิดจากสมาธินั้น ก็จะกลายเป็นยากล่อม ซึ่งแปลว่าผิดทางแล้ว*

ต่อเมื่อใดเราบรรลุผลสำเร็จ บรรลุความสมบูรณ์ของการพัฒนาตนเป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระอรหันต์แล้วนั่นแหละ จึงไม่ต้องใช้สมาธิในแง่

สิกขา แต่เพราะจบสิกขาแล้ว ท่านจึงใช้เวลาให้ผ่านไปด้วยการเผยแผ่ธรรม บำเพ็ญประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น เวลาเหนื่อยขึ้นมาท่านก็นั่งสมาธิพักผ่อน เรียกว่า *"ทิฏฐธรรมสุขวิหาร"* พวกเราก็เหมือนกัน ใช้สมาธิพักผ่อนได้ แต่พักแล้วอย่าไปติดเอาสมาธิเป็นยากล่อมก็แล้วกัน ย้ำว่าเอาสมาธิเป็นที่พักได้ แต่อย่าให้ติดเป็นยากล่อม

มาตรวัดระดับการพัฒนาของคน ที่ดูได้ไม่ยาก

เมื่อคนเจอทุกข์ กำลังลุกขึ้นดิ้น พอติดยากล่อมก็หยุด เพลิน ลืมทุกข์ไปเลยหมดแรงดิ้น นี่แหละจึงกลายเป็นแย่ยิ่งกว่าปุถุชนสามัญ เพราะว่าปุถุชนสามัญนั้นเมื่อถูกทุกข์บีบคั้น หรือถูกภัยคุกคาม ก็ลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวาย ต่อเมื่อสุขสบายจึงลงนอน เสวยสุข แต่คนที่ติดยากล่อมนี้ต่ำกว่าระดับ

ปุถุชนสามัญไปอีก เพราะเจอทุกข์ก็ไม่ดิ้น ได้ยากล่อมแล้วก็สบาย เพลิน ซึมเซื่อง ซบเซา ก็เพลินอยู่กับยากล่อมนั่นแหละ ไม่ไปไหน ไม่อยากทำอะไร ไม่แก้ปัญหา ตกอยู่ในความประมาท กลายเป็นคนที่นอนเสวยสุข ตั้งแต่ยังเป็นทุกข์อยู่ด้วยซ้ำ

พุทธศาสนาย้ำเรื่องนี้ คือ หลักความไม่ประมาท ท่านเตือนว่า แม้แต่เป็นอริยบุคคลขั้นพระโสดาบัน หรือพระสกิทาคามี จนถึงพระอนาคามี ตราบใดยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์แล้ว อย่านอนใจอาจจะประ ะมาทได้ตลอดเวลา มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่จะไม่ประมาทได้อย่างแท้จริง เพราะคนเรานี้ เวลามีความสุขอย่างหนึ่ง ยามประสบความสำเร็จอย่างหนึ่ง หรือคราวที่เกิดความรู้สึกภูมิใจ ว่าเรานี้ดีแล้ว อย่างหนึ่ง สามตัวนี้มักล่อให้หย่อน หรือไม่ก็หยุด เลยพูดสั้นๆ ว่า ***ตกหลุมความประมาท***

เมื่อประสบความสำเร็จหรือมีความสุขแล้วประมาทนั้น เห็นได้ชัด แต่คนที่มีความดี ถ้าเกิดความภูมิใจก็ต้องระวัง อย่างพระโสดาบัน ภูมิใจว่าเราได้บำเพ็ญความดีสำเร็จมาถึงแค่นี้ พอเกิดความพอใจอย่างนี้ ก็ชักจะเฉื่อย ไม่เร่งรัด ไม่กระตือรือร้น พระพุทธเจ้าตรัสเตือนพระอริยบุคคลที่เป็นอย่างนี้ว่า เธอเป็น *ปมาทวิหารี* แปลว่า ผู้อยู่ด้วยความประมาท ฉะนั้นอย่าได้นอนใจ ชาวพุทธต้องเดินหน้าเสมอ

ตามที่พูดมาในที่นี้ เราสามารถแบ่งมนุษย์ได้เป็น ๔ ระดับ โดยวัดจากมาตรฐานปุถุชน คือ

๑. มนุษย์ที่ต่ำกว่ามาตรฐานปุถุชนสามัญ คือพวกที่เจอทุกข์ ก็ไม่ดิ้น ถูกภัยคุกคามก็ไม่ตื่นตัว ได้แต่ท้อแท้ ระทดระทวย จับเจ่า หรือไม่ก็นอนเฉื่อย เพราะติดยากล่อม เพลินไปเรื่อยๆ ส่วนในเวลาที่สุขสบายไม่ต้องพูดถึง ก็ยังเพลิดเพลินหมกมุ่นมัวเมา

เรียกว่า ทุกข์ก็ไม่ดิ้น สุขก็นอนซึม หรือทุกข์ก็ซม สุขก็ซึม

๒. *มนุษย์ปุถุชนสามัญ* คือพวกที่ว่าถูกทุกข์บีบคั้น หรือถูกภัยคุกคาม ก็ลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวาย พอสบายก็ลงนอนเสวยสุขเฉื่อยลงไป

๓. *มนุษย์ที่พัฒนาแล้ว* คือพวกที่ว่าเมื่อถูกทุกข์บีบคั้น หรือถูกภัยคุกคาม ก็ลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวาย แต่แม้จะสุขสบายแล้ว ก็ยังเพียรสร้างสรรค์ต่อไปไม่หยุด พวกนี้นับว่าเข้าสู่ทางของอารยชนแล้ว

๔. *มนุษย์ที่ประเสริฐที่สุด* คือยามทุกข์บีบคั้น หรือภัยคุกคาม ก็ไม่พลอยทุกข์ จิตใจยังปลอดโปร่งผ่องใสอยู่ได้ แล้วก็ขวนขวายทำสิ่งที่ควรทำต่อไป หมายความว่า ในด้านการกระทำ ก็มีความเพียรพยายามสร้างสรรค์ และในด้านจิตใจก็มี ความสุข ไม่ถูกทุกข์ครอบงำด้วย และแม้จะสุขแล้วก็ยัง

ขวนขวายสร้างสรรค์ต่อไป

คนเราที่พัฒนาแล้วโดยมากก็ยังได้แค่ขั้นที่ ๓ คือถูกทุกข์บีบคั้น หรือภัยคุกคามก็ขวนขวายจริง แต่จิตใจไม่สบาย กระวนกระวายทุรนทุราย แม้ว่าจะไม่ประมาทก็จริง แต่ยังมีความเดือดร้อนใจ มีความเครียดในใจ ดังจะเห็นกันมากในปัจจุบันนี้ว่า ผู้ที่ขยันหมั่นเพียรจำนวนมากมีความทุกข์ในใจด้วย เป็นคนขยันจริง แต่เร่าร้อน เครียด ซึ่งแสดงว่ายังพัฒนาไม่ถึงที่สุด

ฉะนั้น คนในสมัยปัจจุบันนี้ ที่ว่าเป็นคนขยันหมั่นเพียร แต่จิตใจมีความเครียดมีความทุกข์นั้น จะต้องได้รับการแก้ไขให้พัฒนาต่อไปอีก ให้เป็นคนชนิดที่ว่า ทั้งๆ ที่ทุกข์ภัยบีบคั้นคุกคามจิตใจก็ยังดูงามสุขสบายปลอดโปร่ง พร้อมกันนั้นก็เพียรพยายามสร้างสรรค์ต่อไป แม้ถึงยามสุขสบายก็ไม่หยุดหรือ

ผิดเพี้ยน

จะต้องระลึกไว้ว่า คนที่พัฒนาแล้วนั้น เขาจะเป็นอยู่หรือทำการอะไร ก็ไม่ได้ขึ้นต่อความสุขความทุกข์ แต่เขาขึ้นต่อปัญญา ปัญญาเป็นตัวรู้ว่าอะไรควรทำ หรือไม่ควรทำ และสติก็คอยบอกหรือคอยเตือน ให้เว้นสิ่งที่ควรเว้น และให้ทำสิ่งที่ควรทำตามที่รู้ด้วยปัญญานั้น นี่แหละเป็นหลักสำหรับวินิจฉัยระดับการพัฒนาของคน

สำรวจคนไทย
ว่ามีศักยภาพที่จะเผชิญวิกฤติแค่ไหน

หันมาดูสังคมของเรา สังคมไทยเวลานี้ได้ประสบภาวะที่เรียกว่าเป็นความทุกข์ ถึงขั้นเป็นวิกฤติการณ์ ซึ่งเป็นเวลาที่ควรจะนำหลักการของ

พระพุทธศาสนามาใช้ได้เต็มที่ แต่เวลานี้เราเป็นอย่างไร ลองสำรวจตัวเราแต่ละคน และสำรวจสังคมไทยว่าได้ปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนาที่ว่ามานี้แค่ไหนเพียงไร

เวลานี้เราถูกทุกข์บีบคั้น ถูกภัยคุกคามแล้วเราลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวาย มีความขยันหมั่นเพียรที่จะสร้างสรรค์หรือเปล่า หรือว่าเราไปติดยากล่อม ติดสุรา ยาเสพติด การพนัน นี่พวกที่หนึ่งเห็นง่ายหรือเลยจากนั้นอีกพวกหนึ่งก็ไปติดลัทธิอ้อนวอน ลัทธินอนคอยโชค ลัทธิหวังผลดลบันดาล จนกระทั่งติดสมาธิเป็นยากล่อม ถ้าติดก็ต้องรีบลุกขึ้นมาแก้ไขกัน ที่จริง เรื่องติดยากล่อมนี้เป็นปัญหาของสังคมไทยมานานแล้ว ไม่ใช่มีเฉพาะเวลานี้ แต่เวลานี้เป็นตอนสำคัญที่เราจะต้องรีบแก้ไข ถ้าไม่แก้ตอนนี้สังคมจะเลวร้ายหนักลงไปอีก เพราะวิกฤติจะกลาย

เป็นวิบัติ แต่ถ้าแก้เสียตอนนี้ วิกฤติก็มีทางที่จะกลายเป็นวิวัฒน์ คนที่ฉลาดต้องเอาวิกฤติเป็นวิวัฒน์ให้ได้ เพราะวิกฤติเป็นช่วงต่อระหว่างวิบัติกับวิวัฒน์ หมายความว่า ***ถ้าทำดี ทำถูก วิกฤติก็จะกลายเป็นวิวัฒน์ แต่ถ้าทำไม่ดี ทำไม่ถูก ก็จะกลายเป็นวิบัติไปเลย***

ตอนนี้สังคมไทยมาถึงช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ ยามมีทุกข์นี้ ถ้าเราลุกขึ้นดิ้นรนขวนขวาย ก็จะเป็นโอกาสแห่งการพัฒนาคน ยิ่งถ้ามองสังคมในวงกว้าง ก็เป็นโอกาสดีเลิศที่จะพัฒนามนุษย์ เพราะ***คนเราเรียนรู้ได้มากจากปัญหา ได้ศึกษาจากความทุกข์***

ขอให้สำรวจดูเถิด คนที่จะพัฒนาจากการมีความสุขหาได้ยาก ในประวัติบุคคลสำคัญ และประวัติศาสตร์ของชาติที่เจริญทั้งหลาย จะเห็นแต่

มนุษย์ที่พัฒนาจากการแก้ปัญหา และเข้มแข็งขึ้นมาจากการเผชิญทุกข์ทั้งนั้น ส่วนคนหรือชาติประเทศที่สบายมีความสุขแล้ว ไม่มีอะไรจะให้สู้หรือคิดแก้ไข ก็เลยไม่มีอะไรจะให้ใช้ความคิด ทำให้โน้มไปในทางที่จะหลงเพลิดเพลิน เพราะฉะนั้น คนที่มีความสุขแล้วนี้ ถ้าไม่มีคนสอนที่ดี หรือไม่มีกัลยาณมิตร และตัวเองก็ไม่รู้จักคิด ไม่หาแบบฝึกหัดมาทำ จึงเจริญยากที่สุด

คนที่มีความทุกข์นั้นแหละ ทุกข์มันจะสอน คือมันทำให้เราต้องดิ้นรนหาทางออก คิดแก้ไข ใช้กำลัง ใช้ฝีมือ เรียกว่าได้ใช้ทั้งสมองและมือเต็มที่ รวมทั้งเท้าก็ต้องเคลื่อนไหวไม่ได้หยุด จึงได้ฝึกตัวเองตลอดเวลา เป็นอันว่า คนเราเรียนรู้และพัฒนา ตนเองจากการพยายามแก้ปัญหา ที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ เมื่อเราพยายามแก้ไขปัญหา เราก็ได้พัฒนาปัญญา เพราะ

เราต้องคิด พอเราคิด หาทางแก้ไขปัญหา ปัญญาก็ค่อยๆ เกิดขึ้นมา ยิ่งถ้าเป็นคนรู้จัก คิด หรือคิดเป็น ก็ยิ่งก้าวไปไกล

ถ้าไม่มีปัญหาให้คิด แล้วปัญญาจะพัฒนาได้อย่างไร ถ้าไม่มีโจทย์เลขแล้วเราจะคิดเลขเก่งได้อย่างไร ถ้าไม่ทำ แบบฝึกหัด จะเกิดความชำนาญได้อย่างไร

ฉะนั้น คนที่เกิดมากับความสุข ถ้าไม่ระวังตัวให้ดี มัวประมาทอยู่ก็เสียเปรียบมาก ส่วนคนที่เกิดมาเจอความทุกข์ เมื่อวางใจถูกก็ได้เปรียบในแง่ที่จะพัฒนาตนเอง อันนี้เป็นคติสำคัญที่จะต้องเอาไว้สอนลูกหลาน

ขอให้จำไว้ว่า ชีวิตก็ตาม สังคมก็ตาม ที่ไม่มีแบบฝึกหัด ย่อมยากที่จะพัฒนา เพราะฉะนั้น คนใดสังคมใดได้เจอทุกข์ภัย และความยากลำบากมามาก

เป็นผู้ที่ทำแบบฝึกหัดมาแล้ว ก็จะเก่งกล้าสามารถและประสบความสำรวจ ***ชีวิตใดสังคมใดอยู่สุขสบายก็ต้องไม่ประมาท ให้รีบหาแบบฝึกหัดมาทำ***

เริ่มแต่ในครอบครัว
ก็ต้องดูพ่อแม่ว่าช่วยให้ลูกพัฒนาหรือไม่

อย่างคนที่ประสบความสำเร็จมาเป็นพ่อเป็นแม่เป็นหัวหน้าครอบครัวในปัจจุบันนี้ หลายท่าน ในอดีตยากจนข้นแค้น ตอนเป็นเด็กลำบากมาก บางวันมีรับประทาน บางวันไม่มี ต้องช่วยพ่อแม่หาเงิน ขยันอดทนดิ้นรนขวนขวาย จนกระทั่งประสบความสำเร็จ ครอบครัวเป็นปึกแผ่นร่ำรวย

พอร่ำรวยแล้วก็คิดว่า เราลำบากมานักหนาแล้ว ถึงลูกเราก็ขอให้เขาสบายให้เต็มที่ คิดอย่างนี้แล้วก็เลยบำรุงบำเรอลูกใหญ่ บางทีก็เลยกลายเป็นเสีย

ไป เพราะอย่างที่บอกแล้วว่า สุขไม่ช่วยให้คนได้เรียนรู้ แต่คนเราเรียนรู้จากการแก้ปัญหา ฝึกหัดพัฒนาตน จากการเผชิญความทุกข์ยากลำบาก

คนที่เกิดมาท่ามกลางความพรั่งพร้อมสุขสบาย จึงเสียเปรียบหลายอย่าง เริ่มแต่ไม่มีเครื่องทดสอบ ไม่มีแบบฝึกหัด ไม่ได้ทั้งความเข้มแข็งในการดิ้นรนต่อสู้ ไม่ได้ทั้งทักษะจากการฝึกพฤติกรรม และไม่ได้ทั้งปัญญาในการคิดแก้ปัญหา ขอย้ำว่าสองอย่างนี้สำคัญยิ่งนัก คือ

๑. ความเข้มแข็ง ความหนักแน่นมั่นคง ที่จะทำการทั้งหลายให้สำเร็จด้วยความพากเพียรขยันอดทน

๒. ความรู้คิดรู้พิจารณาใช้ปัญญาแก้ปัญหา ทำการสร้างสรรค์ พัฒนาตนให้เจริญงอกงามมีความสามารถยิ่งขึ้นไป

*คนที่เกิดมากับความสุขนั้น สองอย่างนี้ได้ยากเหลือเกิน คือที่จะได้ความเข้มแข็งทนทาน และได้ปัญญาแก้ปัญหานี้ยาก ฉะนั้น **พ่อแม่ต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดี คือเป็นคนที่ระวังไม่ให้ลูกตกอยู่ในความประมาท รู้จักหาแบบฝึกหัดให้ลูกทำ***

ถามว่า ถ้าเป็นอย่างที่ว่านั้น พ่อแม่หลายรายที่เคยทุกข์มาแล้ว พอประสบความสำเร็จสุขสบายก็คงต้องประมาท แต่บางคนก็ยังไม่เห็นประมาท ก็ยังขยันขันแข็งต่อไป ทำไมเป็นอย่างนั้น

คำถามนี้ตอบไม่ยากเพราะว่า พ่อแม่เหล่านั้นดิ้นรนขวนขวายมานานจนเป็นนิสัยเคยชินอย่างนั้นแล้ว แม้จะมีความสุขสบายขึ้นมา ความเคยชินเก่าก็ทำให้ขยันต่อไป แกอยู่นิ่งไม่ได้

แต่ก็จะเห็นได้ว่าหลายคนหนีไม่พ้น บางคนเคยทุกข์มามาก แต่ต่อมาพอประสบความสำเร็จ มีความ

สุข ก็หันไปมัวเมาประมาทมีให้เห็นถมไป แต่หลายคนก็อย่างที่ว่าแล้ว ยังเคยชินกับนิสัยเก่า เรียกว่ามีบุญเก่าที่สะสมไว้ จึงอยู่ได้ แต่ลูกไม่มีบุญเก่าสะสมไว้อย่างนั้น เพราะฉะนั้นพ่อแม่จึงต้องถ่ายทอดบุญนี้ให้

อย่าถ่ายทอดให้ลูกแต่ทรัพย์ภายนอก ควรสนใจถ่ายทอดทรัพย์ภายในของตัวเองนี่แหละให้ลูก ทรัพย์ที่ประเสริฐของเราก็คือ นิสัยแห่งความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ ความเพียรพยายามขยันอดทน ประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา การสู้ทุกข์สู้อุปสรรค ที่เราสร้างขึ้นมาในตัวนี่แหละ นี่คือทรัพย์อันประเสริฐ เรียกว่าอริยทรัพย์จากภายในตัวเราแท้ๆ ที่ควรให้แก่ลูก

ลูกได้เงินทองภายนอกเท่าไร ก็ไม่เท่าได้อริยทรัพย์ภายในนี้ พ่อแม่ควรจะถ่ายทอดทรัพย์นี้ให้ได้

อย่าไปมัวแต่นึกให้ลูกมีความสุข ไม่ทุกข์อย่างเรา ไม่จำเป็นต้องให้เขาทุกข์อย่างเราหรอก แต่ขอให้ถ่ายทอดอริยทรัพย์ให้เขาด้วย คือคุณสมบัติของตัวเองที่ได้มาระหว่างที่เพียรพยายามสร้างเนื้อสร้างตัวนั้นแหละ

วิกฤติที่แท้ของสังคมไทย ไม่ใช่วิกฤติเศรษฐกิจ

ที่ว่ามานี้เป็นเรื่องในระดับชีวิตส่วนตัวและครอบครัว เรื่องของสังคมก็เหมือนกัน ในสังคมที่มีความสุขสบาย คนทั้งหลาย ย่อมมีความโน้มเอียงที่จะเห็นแก่ง่าย เห็นแก่ความสะดวกสบาย ลุ่มหลงเพลิดเพลินมัวเมาฟุ้งเฟ้อสำเริงสำรวย และพร้อมกันนั้นก็จะอ่อนแอใจเสาะเปราะบาง เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้ว เวลาเจอทุกข์ก็มักสู้ไม่ไหว เพราะ

เคยชินกับความเห็นแก่ง่ายสะดวกสบาย พอเจอทุกข์ก็ท้อ ฉะนั้นจึงต้องปลุกใจกันขึ้นมา

ยามวิกฤตินี้เป็นตอนที่สำคัญ และความสำคัญนั้นก็อยู่ที่ว่า เราจะทำอย่างไรให้ทุกข์นี้สอนคน ***วิกฤติที่พูดกันว่าเป็นโอกาส*** นั้น

๑. ต้องใช้โอกาสนั้น ไม่ใช่เป็นโอกาสแต่ก็ทิ้งโอกาสเสียเปล่า

๒. โอกาสที่สำคัญที่สุดก็คือ ใช้เป็นโอกาสในการพัฒนาตัวคน

วิกฤติการณ์ของสังคมไทย ที่เจอกันมานี้ ที่ว่าเป็น *วิกฤติเศรษฐกิจ ไม่สำคัญเท่าไรหรอก ยังไม่ใช่วิกฤติที่แท้* วิกฤติที่แท้ของสังคมไทย ซ่อนตัวอยู่ลึกกว่านั้น และเรากำลังประสบวิกฤตินี้ ประเทศชาติไทยจะไปดีหรือไปร้ายก็ตอนนี้

การสูญเสียเงินทอง หรือสูญเสียทางเศรษฐกิจ

นั้นไม่เท่าไรหรอก แต่ถ้าสูญเสียความเป็นมนุษย์นี่สิร้ายที่สุด คือการสูญเสียคุณภาพของคน ถ้าใช้ศัพท์สมัยใหม่ในความหมายแคบๆ ของลัทธิเศรษฐกิจแห่งยุคนี้ ก็ว่าสูญเสียทรัพยากรมนุษย์

เราสูญเสียไปอย่างหนึ่งแล้ว คือสูญเสียทางเศรษฐกิจ อย่าให้สูญเสียซ้ำสอง คือสูญเสียคุณภาพมนุษย์ด้วย

เวลานี้ เราอยู่ในภาวะที่เสี่ยงมาก ถ้าบริหารบ้านเมืองไม่ดี เราจะสูญเสียอย่างที่สอง คือ จะสูญเสียคุณภาพของมนุษย์ด้วย ถ้าสูญเสียคุณภาพของมนุษย์ก็คือสูญเสียคน ซึ่งเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่กว่าการสูญเสียเงินทองทรัพย์สินทางเศรษฐกิจ เพราะฉะนั้น *วิกฤติที่แท้จริงของสังคมที่ไทยอยู่ตรงนี้ คือ* ***วิกฤติคุณภาพคน*** ที่เป็นตัวตัดสินว่าเราจะไปรอดหรือไม่

แม้แต่จะแก้วิกฤติทางเศรษฐกิจได้สำเร็จหรือไม่ ก็อยู่ที่ตรงนี้ คืออยู่ที่ว่าจะแก้วิกฤติในเรื่องคุณภาพคนด้วยการพัฒนามนุษย์ได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าเราใช้โอกาสนี้ไม่เป็น ก็จะสูญเสียซ้ำสอง เสียเศรษฐกิจ เสียเงินเสียทองแล้วไม่พอ จะเสียคนไปด้วย

ตอนนี้ถ้าไม่ระวังตั้งตัวให้ดี คนไทยจะไม่ได้อะไรขึ้นมาเลย ดีไม่ดีก็จะไปจมกันอยู่อย่างที่ว่าแล้ว คือ *ติดยากล่อม*

มัวลุ่มหลงสุรา ยาบ้า การพนันบ้าง

ติดลัทธิรอโชคช่วย ลัทธิรอความช่วยเหลือจากภายนอกรออำนาจดลบันดาลบ้าง

อันนี้แหละคือการสูญเสียคุณภาพคน ซึ่งก็คือเสียคน ถ้าเราเสียคนอย่างนี้แล้วเราจะไม่ฟื้นเลย เพราะจะไม่มีกำลังที่จะมาพัฒนาเศรษฐกิจ

ถ้าเศรษฐกิจจะดีขึ้นมา ก็จะเป็นเศรษฐกิจแบบที่ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน เป็นของบังเอิญตามกระแสเป็นเศรษฐกิจหลอกๆ บวมโป่งข้างนอก แต่กลวงข้างใน

อย่าลืมว่าตอนที่ผ่านมานี้ เราบอกว่าที่เกิดวิกฤติเศรษฐกิจก็เพราะเรามีเศรษฐกิจแบบฟองสบู่ แล้วตอนนี้ฟองสบู่มันแตก เศรษฐกิจฟองสบู่ก็คือเศรษฐกิจที่ไม่มีเนื้อหาสาระ ไม่มีแก่นสาร มองเห็นแต่เปลือกนอกโป่งใหญ่ขึ้นมา เป็นเศรษฐกิจแบบลูกโป่ง การที่มันแตกตอนนี้ก็ดีแล้ว เพราะลูกโป่งยังเล็กอยู่ ถ้าลูกโป่งใหญ่ขึ้นไปแล้วแตกจะเป็นอันตรายมากกว่านี้ เพราะฉะนั้นแตกเสียดีแล้วภัยอันตรายยังน้อยหน่อย

ขอย้ำว่า ตอนนี้อย่าให้เสียซ้ำอย่างที่สอง คือ ***คุณภาพมนุษย์*** ถ้าเราฟื้นมนุษย์ไม่ขึ้น ดีไม่ดีเราจะไปเพลินกับเศรษฐกิจอีกแบบหนึ่ง คือ เศรษฐกิจ

แบบยากล่อม และเศรษฐกิจแบบรวยทางลัด ซึ่งจะไม่ได้อะไรขึ้นมา เพราะเป็นเพียงอีกรูปแบบหนึ่งของเศรษฐกิจฟองสบู่ การที่เศรษฐกิจฟองสบู่แตกไปนี้น่าจะเป็นคติสอนใจเราให้มาสร้างสรรค์เศรษฐกิจที่มั่นคงยั่งยืนกันเสียที อย่าไปหลงกับเศรษฐกิจแบบวูบวาบ ซึ่งไม่มีแก่นสาร

เศรษฐกิจแบบที่ว่า คือ เศรษฐกิจทางลัด เศรษฐกิจรวยไว เศรษฐกิจมักง่าย เศรษฐกิจยากล่อม เศรษฐกิจมอมเมา เศรษฐกิจแบบนี้ไม่ยั่งยืน เพราะไม่มีแก่นสารอยู่ในตัวคน คือความสามารถในการผลิต และความเข้มแข็งพากเพียรในการสร้างสรรค์ พูดง่ายๆ ว่าไม่เป็นเศรษฐกิจที่เกิดจากความเพียรสร้างสรรค์ และความสามารถในการผลิต เพราะคนขาดคุณภาพ ไม่เป็น***นักผลิต*** ไม่เป็น***นักสร้างสรรค์***

ที่ว่าวิกฤติเป็นโอกาส คือใช้เป็นสื่อพัฒนาความสามารถในตัวคน

ประเทศที่จะเจริญทางเศรษฐกิจอย่างแท้จริง พลเมืองจะต้องมีความสามารถในการผลิตหรือในการสร้างสรรค์ จึงจะสร้างเศรษฐกิจที่มั่นคงยั่งยืนได้

เศรษฐกิจที่มั่นคงมีแก่นนั้น ต้องมีฐานนี้อยู่ในตัวคน คือความสามารถในการผลิต และในการคิดสร้างสรรค์

อย่างสังคมอเมริกันที่พูดกันนักหนาถึงความสามารถในการแข่งขัน ไม่ว่าจะใช้คำไหนก็ตาม ก็คือต้องมีความสามารถอยู่ในตัวคน ถ้ามิฉะนั้นก็จะเป็นเศรษฐกิจวูบวาบแบบยืมเขามา หรือเป็นเศรษฐกิจหลอกตาที่ไม่ยั่งยืนไม่มั่นคง แล้วก็จะล่อให้เพลิดเพลินสบาย และตายใจ แล้วก็ตกอยู่ในความ

ประมาท ยิ่งซ้ำเติมตัวเองหนักลงไป

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า *เวลานี้ประเทศไทยมีวิกฤติที่สำคัญ ยิ่งกว่าวิกฤติเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นวิกฤติที่แท้คือ* ***วิกฤติคุณภาพคน*** หรือวิกฤติในการพัฒนามนุษย์ อย่าให้การสูญเสียทางเศรษฐกิจนั้น มาซ้อนด้วยการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ไปอีก เดี๋ยวจะไม่มีทุนที่จะไปฟื้นเศรษฐกิจนั้นขึ้นมา แต่ถ้าเราตั้งหลักให้ดี เราเอาโอกาสนี้มาใช้ในการพัฒนาคน เราก็จะได้ และจะเป็นการได้ที่เป็นแก่นสาร ที่ยั่งยืนดีกว่า

เพราะฉะนั้น จึงต้องมาย้ำเรื่องนี้ คือการที่จะกู้คุณภาพคนขึ้นมา ขอให้มองย้อนดูว่า การที่เราสูญเสียทางเศรษฐกิจถึงขั้นวิกฤติครั้งนี้ อาจจะเป็นได้ว่า เราได้เสียคุณภาพคนไปก่อนแล้วด้วยซ้ำใช่หรือไม่?

*เพราะเราสูญเสียคุณภาพคนนี้ไปแล้วเราจึงมาเจอกับวิกฤติเศรษฐกิจ ตอนนี้**เราจึงจะต้องกู้คนขึ้นมา แล้วคนนี่แหละจะมากู้เศรษฐกิจได้*** แล้วจะเป็นเศรษฐกิจที่มั่นคงยั่งยืนอย่างแท้จริง คนที่มีคุณภาพ หรือจะใช้ศัพท์ทางเศรษฐกิจสมัยนี้ว่าทรัพยากรมนุษย์ที่ดีมีคุณภาพนี่แหละ ที่เราจะต้องสร้างขึ้นมา

มนุษย์ที่มีคุณภาพนั้น ถ้าใช้คำสั้นๆ ก็คือ*มนุษย์ที่มีธรรมนั่นเอง* เช่น มีความเพียรสร้างสรรค์ มีความเข้มแข็งไม่พรั่นต่อทุกข์ภัย มีความไม่ประมาท เป็นคนใช้ปัญญาพัฒนาสร้างสรรค์ตลอดเวลา ไม่ว่าจะมีทุกข์บีบคั้นหรือภัยคุกคามหรือไม่ ถึงแม้จะเป็นยามสุขสบาย ก็ยังใช้สติปัญญาสร้างสรรค์ต่อไป ถ้าได้อย่างนี้ละก็ เราไม่กลัววิกฤติใดๆ เลย

เป็นอันว่า สิ่งสำคัญตอนนี้ ก็คือต้องใช้โอกาส

ให้เป็นประโยชน์ เริ่มด้วยเสียหนึ่งแล้ว อย่าเสียซ้ำสอง ถึงจะเสียด้านวิกฤติเศรษฐกิจแล้ว แต่ถ้าเราพัฒนาคนได้ ไม่ต้องเสียใจ เพราะเราได้คุ้ม เราได้สิ่งที่ประเสริฐกว่า เหมือนคนที่ตกทุกข์ได้ยากแล้วกลับสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาได้ จะเป็นคนที่เข้มแข็ง มีสติปัญญาความสามารถที่เป็นฐานอันมั่นคงของเศรษฐกิจนั้นสืบไปอย่างยืนยาว

ประเทศไทยจะเจริญก้าวหน้าก็อยู่ที่การใช้โอกาสตอนนี้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะพัฒนามนุษย์ได้สำเร็จหรือไม่ มาพัฒนาคนให้ เข้มแข็ง ไม่หวั่นต่อทุกข์ภัย เป็นคนที่รู้จักใช้ปัญญา และมีความเพียรสร้างสรรค์กันเถิด ถ้าทำได้อย่างนี้นี่แหละ คือวิกฤติเป็นโอกาสอย่างแท้จริง

วิกฤติเป็นโอกาสที่แท้อยู่ที่นี่ คือทำอย่างไรเราจะใช้สถานการณ์แห่งทุกข์ภัยนี้สร้างคุณภาพคน

ขึ้นมาได้

เราจะต้องสร้างทุนมนุษย์ คือพัฒนาคุณภาพของคนไทยขึ้นมาให้ได้ อย่าไปหลงใหลกับเศรษฐกิจวูบวาบที่ล่อตาล่อใจ ให้อยากได้อยากเอา ถ้ามันไม่มีเนื้อหาแก่นสาร ไม่ช่วยให้มนุษย์พัฒนา แต่กลับทำให้มนุษย์มัวเมาอ่อนแอ เราอย่าไปเอาเลย

อย่าเอาเลย เศรษฐกิจมักง่าย ไส้กลวง ที่ไร้ศักดิ์ศรี ไม่มีเกียรติ

เราต้องเข้มแข็งที่จะปฏิเสธ*เศรษฐกิจประเภทที่ไร้แก่นสาร* ไม่เห็นแก่การได้เงินได้ทอง ที่มีลักษณะต่อไปนี้ คือ

๑. เศรษฐกิจที่ทำลายโอกาสในการพัฒนามนุษย์ ทำให้เสียคุณภาพคนลงไป

๒. เศรษฐกิจที่ซ้ำเติมลักษณะนิสัยไม่ดีที่มีอยู่

ในพวกเราจำนวนไม่น้อย คือ การที่เคยสุขสบายแล้วเห็นแก่ง่ายเห็นแก่สะดวก เป็นคนอ่อนแอ ไม่สู้งานยาก อย่าซ้ำเติมคนไทยด้วยเศรษฐกิจชนิดที่ได้เงินทองมาง่ายๆ ซึ่งยิ่งจะทำให้คนไทยไม่พัฒนาตัวเอง แล้วยิ่งเห็นแก่ง่าย เอาแต่สะดวกสบาย กลายเป็นทาสของสังคมอื่นเขาในระยะยาวหนักลงไปอีก

๓. เศรษฐกิจที่ลดคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เศรษฐกิจใด เราสร้างสรรค์ขึ้นมาด้วยความเพียรพยายามบากบั่นใช้กำลังสติปัญญาของตนเองด้วยความสามารถในการผลิต อันนั้นคือเศรษฐกิจมีคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่เราควรจะภูมิใจ แต่เศรษฐกิจใดที่ได้มาอย่างคนที่หมดหนทาง ต้องไปขายเนื้อขายตัวหรือไปหลอกล่อมอมเมาเพื่อนมนุษย์ อันนั้นเป็นเศรษฐกิจที่ลดคุณค่าของความ

เป็นมนุษย์ สังคมไทยเราจะเอาหรือเศรษฐกิจแบบนั้น? ถ้ามองเชิงเปรียบเทียบระหว่างประเทศก็เหมือนกับเสียศักดิ์ศรี คุณไม่มีทางอื่นแล้วหรือจึงต้องทำแบบนี้

จริงอยู่ เศรษฐกิจหาเงินหาทองแบบนี้บางประเทศเขาอาจจะทำบ้าง แต่เขาทำเป็นเครื่องเล่น อย่างสังคมอเมริกันนี้ โดยส่วนใหญ่ก็คือเขามีความภูมิใจในความเพียรสร้างสรรค์ เช่น ที่เขาคุยอยู่ตลอดเวลาว่าเขามีความภูมิใจในสังคมของเขาที่สร้างสรรค์อุตสาหกรรมขึ้นมาด้วย ***จริยธรรมแห่งการทำงาน*** (work ethic)

ความเพียรสร้างสรรค์อันนี้สิ ที่อเมริกันเขาภูมิใจ ผลสำเร็จที่แท้ทางเศรษฐกิจส่วนใหญ่ของประเทศของเขาอยู่ที่นี่ ไม่ได้อยู่กับสิ่งเล็กๆน้อยๆ ที่เป็นเครื่องเล่น ไว้ล่อเด็กๆ อย่างเช่น ลาสเวกัสหรือ

แอตแลนติกซิตี้ เป็นต้น

อันนั้นเขาไม่ได้มีไว้สำหรับสร้างสรรค์ประเทศของเขา แต่มีไว้กันคนอื่นไม่ให้พัฒนาความสามารถที่จะเจริญอย่างเขา เพราะฉะนั้น คนไทยเราจะต้องมีความระมัดระวังไม่ประมาทตลอดเวลา อย่าไปเอาเลยเศรษฐกิจมักง่ายไส้กลวง อย่างเช่น เศรษฐกิจรวยทางลัด เรามาพัฒนาคนให้เป็นฐานของเศรษฐกิจที่ยั่งยืนมั่นคงกันดีกว่า

เพราะฉะนั้น จึงขอย้ำว่า เวลานี้สังคมไทยอยู่ในภาวะวิกฤติที่สำคัญที่สุด ซึ่งสำคัญกว่าวิกฤติทางเศรษฐกิจ คือ ***วิกฤติคุณภาพคน*** ที่เป็นเรื่องของการพัฒนามนุษย์ ตัววิกฤติก็อยู่ตรงที่ว่าเราจะตื่นขึ้นมาและเร่งใช้โอกาสนี้ในการสร้างสรรค์มนุษย์ที่มีคุณภาพไว้เป็นทุนในการพัฒนาประเทศชาติระยะยาวหรือไม่

ตอนนี้จะต้องมาช่วยกันกระตุ้นเตือนและปลุกใจ เพราะคนไทยนี้จะให้ได้อย่างที่พูดไปแล้วแสนยาก เนื่องจากคนไทยจำนวนมากก็อย่างที่ว่าไปแล้ว เคยแต่สุขสบาย พอเจอทุกข์เข้า ก็ได้แต่ท้อแท้ จับเจ่า คร่ำครวญ ระทมทุกข์มาก หรือไม่ก็ไปติดยากล่อม มัวแต่เพลิน ครึ้มใจกันอยู่

คนที่ทุกข์นั้น ในด้านหนึ่ง เราอย่าปล่อยให้เขาโดดเดี่ยว ในสังคมอย่างนี้ใครมีหน้าที่รับผิดชอบก็มาช่วยกันหน่อย มาช่วยกัน ปลุกใจ ปลอบใจ และให้กำลังใจ บางครั้งเขาจะหาเครื่องปลอบใจบ้าง เราก็รู้ทัน ผ่อนๆ สายป่านให้บ้าง แต่คอยระวังนะ อย่าให้เขาไปติดยากล่อมเป็นอันขาด สิ่งที่เอามาปลอบใจหรือแม้แต่กล่อมใจนั้นเอาพอให้พักใจ หายเดือดร้อนสับสนว้าวุ่นกระวนกระวายไปได้บ้าง โดยที่ตัวเราเองรู้อยู่ คอยคุมไว้อย่าให้เขาไปติดยากล่อม

ข้อนี้***ต้องย้ำเด็ดขาดว่าไม่ให้ติดยากล่อม*** เสร็จแล้วก็ปลุกใจขึ้นมา ให้เขาขยันหมั่นเพียร ให้รวมกำลังรวมแรงมาสู้ รวมใจกันเผชิญทุกข์เผชิญปัญหาพากันเดินหน้าต่อไป สังคมจะพัฒนาได้อย่างแน่นอน

เอาทุกข์เป็นฐานสู้ความก้าวหน้า
เอาปัญหาเป็นเวทีพัฒนาปัญญา

ขอย้ำเรื่องการสร้างสรรค์คุณสมบัติในตัวคนไทยนี้ เวลานี้ ที่ว่าเป็นโอกาสก็อยู่ที่นี่เอง เพราะเป็นยามดีที่สุด ถ้าใจเราตั้งรับมัน

ชีวิต ครอบครัว วงศ์ตระกูล สังคม ตลอดจนอารยธรรมที่เจริญมา มักเริ่มต้นจากการมีทุกข์ มีปัญหา ถูกทุกข์บีบคั้น ภัย คุกคาม ลองดูประเทศปัจจุบันที่เข้มแข็งนั้นเป็นอย่างไร ถ้าเป็นประเทศที่ไม่ติดยากล่อม ก็จะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น คือมีพลเมือง

ที่ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง สู้ เดินหน้า โดยมีภูมิหลังจากการต่อสู้ ดิ้นรน ขวนขวาย ถูกบีบคั้น มีภัยคุกคาม เจอทุกข์มาก่อนทั้งนั้น

บางประเทศแม้กระทั่งปัจจุบันก็ยังทุกข์เต็มที่ แม้ว่าแสนจะแห้งแล้ง เขาก็พยายามแก้ไข เช่น ทำอย่างไรจะให้ทะเลทรายกลายเป็นป่ามีบางคนพูดว่า คนอิสราเอลกับคนไทย นี้มีความสามารถคนละอย่าง เป็นการพูดให้ขำขัน เขาบอกว่า คนอิสราเอลมีความสามารถที่จะทำทะเลทรายให้เป็นป่า แต่คนไทยมีความสามารถที่จะทำป่าให้เป็นทะเลทราย ก็เป็นความสามารถคนละอย่าง แต่อย่างไหนจะสร้างสรรค์กว่ากัน

ประเทศอิสราเอลนั้นทุกข์ภัยบีบคั้นคุกคามเหลือเกิน ไหนจะธรรมชาติแห้งแล้ง แผ่นดินเป็นทะเลทราย ไม่มีน้ำ ไม่มีต้นไม้และพืชพันธุ์ไหนถูก

ประเทศอาหรับเพื่อนบ้านคอยจ้องจะตีอยู่ทุกวัน เราก็เห็นอยู่ชัดๆ ส่วนคนไทยเรานี้แสนจะสุขสบาย ซึ่งก็เป็นข้อดีแล้ว แต่ทำอย่างไรคนไทยเราจะได้ประโยชน์จากข้อดีหรือข้อได้เปรียบนั้น และรู้จักใช้หลักพระพุทธศาสนาคือคติที่ว่า คนที่พัฒนาแล้ว แม้สุขสบาย ก็ยังไม่ประมาท ยังขวนขวายเพียรสร้างสรรค์ต่อไป ถ้าคนไทยทำได้อย่างนี้ เราจะได้สองเท่าทวีคูณ

จะต้องตระหนักว่า***ความไม่ประมาทนี้แหละคือ มาตรฐานวัดการพัฒนาของมนุษยชาติ*** ไทยเรามีโอกาสดีแล้วที่น่าจะได้ประโยชน์ เราไม่ได้อยู่ในภาวะที่ถูกทุกข์บีบคั้นภัยคุกคาม ต้องดิ้นรนขวนขวาย เพราะสังคมของเราโดยพื้นเดิมอยู่กันสุขสบาย ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว แต่ทำอย่างไรเราจะไม่ประมาทด้วย ขอให้ได้อันนี้

ถึงตอนนี้เราเจอแล้วนะ ทุกข์ที่บีบคั้น ภัยที่คุกคาม ก็ขอให้ได้ประโยชน์จากทุกข์ภัยนั้น คือ *เอาทุกข์มาเป็นแบบฝึกหัดพัฒนาตน และเอาปัญหามาเป็นเวทีพัฒนาปัญญา* อย่างที่เคยพูดบ่อยๆ ว่า คนฉลาดเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา คนที่ปัญญางอกงามขึ้นมาได้ ก็พัฒนามาจากการคิดแก้ปัญหาทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ***ปัญหานี่แหละเป็นทางมาของปัญญา และทุกข์ก็สามารถผันให้เป็นฐานของความเจริญก้าวหน้า*** ปัญหานั้นเปลี่ยนพยัญชนะตัวเดียวก็กลายเป็นปัญญา

คนไทยจะต้องมีความสามารถอันนี้ เด็กไทยจะต้องมีความสามารถอันนี้ คือเป็นเด็กที่สู้ปัญหา เป็นเด็กผู้มีความสามารถที่จะเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา และเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นความเจริญงอกงามได้ แล้วชาติไทยจะเจริญแน่แท้ จะพ้นวิกฤติอย่างแน่นอน

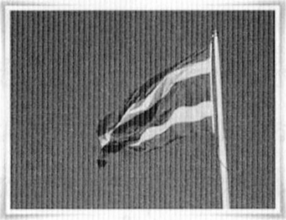
ฉะนั้น ในการที่จะกู้แผ่นดินไทย จะต้องตั้งหลักให้ได้ เราอาจจะไม่ยอมรับว่านี่เราเสียแผ่นดิน แต่หลายคนก็พูดว่า เป็นการเสียอิสรภาพทางเศรษฐกิจไปแล้ว บางคนถึงกับว่าการสูญเสียครั้งนี้ใหญ่ยิ่งกว่ากรุงแตก ว่าเข้าไปอย่างนั้นเลย

เอาละ มันจะใหญ่แค่ไหนก็ตาม ถ้าเรายอมรับจะใช้คำว่า "ต้องกู้แผ่นดินไทย" ก็ขอถามว่า เราต้องกู้อะไรก่อน เมื่อกี้นี้บอกแล้วว่า ต้องกู้ตัวคน คือกู้คุณภาพในตัวคน ซึ่งเรียกสั้นๆ ว่า ธรรมะก็คือต้องกู้ธรรมะ ***ถ้าเรากู้ธรรมะได้ ก็กู้แผ่นดินไทยสำเร็จ***

กู้ธรรมะได้ กู้แผ่นดินไทยสำเร็จ

เวลานี้ภารกิจของคนไทยไม่ใช่แค่กู้แผ่นดินเท่านั้น แต่ต้องกู้ธรรมะด้วย

ไม่รู้ว่าธรรมะหายไปไหนเสียมากมายแล้ว



ที่โผล่ออกมาเป็นลัทธิอะไรก็ไม่รู้ ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าประกาศอิสรภาพให้แก่มวลมนุษย์แล้ว ตอนนี้คนไทยกลับยอมสูญเสียอิสรภาพไปเป็นเมืองขึ้นของใคร ไปหลงทางอยู่ที่ไหน นี้คือออกนอกพระพุทธศาสนา หรือออกนอกธรรมะไป ยกตัวอย่างที่ว่าเมื่อกี้ แม้แต่เอาสมาธิมาใช้เป็น ยากล่อมกลายเป็นมิจฉาสมาธิหรือเอามาหนุนการหาผลประโยชน์ ก็คือออกนอกพระพุทธศาสนา

สมาธิไม่ได้เกิดมาพร้อมกับพระพุทธศาสนา สมาธินี้ฤาษีชีไพรในสมัยก่อนพุทธกาลเขาทำเขาใช้

กันมา โยคี ฤาษี ดาบส มากหลายท่านบำเพ็ญสมาธิจนได้สมาบัติชั้นสูง พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ยังเคยไปเรียนกับเขาเลย แต่ฤาษีโยคีเหล่านั้นมัวไปติดยากล่อม หรือไม่อย่างนั้นก็เอาสมาธิไปใช้ทางฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ แสดงความยิ่งใหญ่แข่งกัน ทำให้คนเพลิดเพลินมัวเมายิ่งขึ้น

ตัวฤาษีโยคีเองก็ติดยากล่อม พอได้สมาธิแล้วก็เล่นฌานเพลิน มีศัพท์พระท่านเรียกว่า "ฌานกีฬา" พวกฤาษีชีไพร ได้ฌาน แล้วก็ไม่ยุ่งกับใคร ตัดขาดจากสังคม นั่งเล่นฌานกีฬาไปวันๆสบาย มีความสุขเป็นกันมานานแล้ว เขามีสมาธิกันอยู่แล้ว อย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าก็ยังเคยไปเรียนจากเขา แต่มันไปตันอยู่กับความสุขทางจิตใจ และความเก่งกาจไม่ก่อให้เกิดสติปัญญา ไม่ได้แก้ปัญหาให้จบสิ้น พระองค์จึงสอนให้เอาสมาธินั้นมาใช้ประโยชน์อีกขั้นหนึ่ง นี่สิเป็น

จุดก้าวต่อของพระพุทธศาสนา คือ พระพุทธศาสนานั้นไม่หยุดแค่สมาธิ ไม่จบแค่เอาสมาบัติเป็นฌานกีฬา

ถ้าเรา ไปติดยากล่อมสมาธิ เราก็เหมือนกับฤาษีโยคีในสมัยก่อนพุทธกาล ที่พระพุทธเจ้าเสด็จละออกมาแล้ว เราต้องเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และในการก้าวไปกับธรรมที่เป็นกระบวนปฏิบัติแห่งไตรสิกขาต่อไป ให้เกิดผลในการพัฒนาชีวิต เอามาพัฒนาตนเองให้ได้ อันนี้แหละที่เป็นสิ่งสำคัญ

เวลานี้เราออกนอกธรรมะไปแล้ว หรือธรรมะหล่นหายจากเราไป จึงต้องกู้ธรรมะกลับขึ้นมา คือกู้ธรรมขึ้นมาในตัวคน ถ้ากู้ ธรรมที่ว่านี้ขึ้นมาได้ ก็กู้แผ่นดินไทยสำเร็จ ขอย้ำว่า ***กู้ธรรมะได้ กู้แผ่นดินไทยสำเร็จ***

ในแง่เศรษฐกิจก็เหมือนกัน พูดสั้นๆ ว่า เราจะกู้เศรษฐกิจได้ ต้องกู้คุณภาพในตัวคนขึ้นมา ถ้าพูดอย่างแคบๆ ก็ว่า ต้องกู้ทรัพยากรมนุษย์ขึ้นมา ***ถ้ากู้คนขึ้นมาให้มีคุณภาพได้ กู้เศรษฐกิจไทยไม่ยากเลย*** เชื่อไหม เพราะฉะนั้น ต้องทำอันนี้ให้ได้

ถึงเวลาต้องปลุกใจคนไทย ที่จริงถึงเวลานานแล้ว แต่ถ้ายังไม่ทำก็ถึงเวลาอีกทีหนึ่ง ลุกขึ้นกู้ธรรมะขึ้นมาในใจคน พัฒนาตัวคนนี้ให้สำเร็จให้ได้ ให้มีคุณภาพทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และ ด้านปัญญา นี่แหละจึงว่ามากู้แผ่นดินไทยด้วยการกู้ธรรมะ เพราะการกู้ธรรมะนั้นจะเป็นการกู้แผ่นดินไทยไปในตัว เมื่อเรากู้ธรรมะได้ ก็กู้แผ่นดินไทยไปในตัวเอง เสร็จสิ้นไปเลย ไม่ต้องไปทำ ๒ ครั้ง

แคบเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง ถ้ากู้คุณสมบัติในตัวคน หรือพูดสั้นๆ ว่ากู้คุณภาพคนคือกู้ธรรมะขึ้นมาใน

ตัวคนได้ การกู้เศรษฐกิจไทยก็ไม่ยาก

ขอเพียงพัฒนาคนไทยให้เป็นผู้มีความสามารถในการผลิตและในการคิดสร้างสรรค์ เราก็จะมีเศรษฐกิจที่มั่นคงยั่งยืน ไม่ใช่เศรษฐกิจฟองสบู่ ไม่ใช่เศรษฐกิจทางลัด หรือเศรษฐกิจกลวงในอะไรทั้งสิ้น

เดี๋ยวนี้นิยมใช้คำว่ายั่งยืน การพัฒนาก็ให้ยั่งยืน ตอนนี้เราก็ต้องมีเศรษฐกิจที่ยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยการกู้แผ่นดินไทยโดยกู้ธรรมะขึ้นมาอย่างที่กล่าวแล้ว

วันนี้วันดี เป็นวันวิสาขบูชา เฉพาะอย่างยิ่งเป็นวิสาขบูชาแรกหลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจในผืนแผ่นดินไทย จึงขอให้เราชาวพุทธลุกขึ้นมากู้ธรรมะให้แก่แผ่นดินไทย โดยเริ่มต้นที่ในหัวใจของเรา แล้วก็มาชวนกัน และปลุกใจกันให้

๑. มีความเข้มแข็ง เจอทุกข์ภัยไม่พรั่น

๒. มีความเพียรสร้างสรรค์ โดยใช้สติปัญญา

๓. ร่วมแรงร่วมใจกันฟันฝ่า เดินหน้าต่อไป

ถ้าทำได้เพียง ๓ อย่างเท่านี้ ก็กู้ธรรมะได้ และกู้แผ่นดินไทยสำเร็จ และที่ทำอย่างนี้ไม่ใช่อะไร ก็คือการปฏิบัติตามพุทธจริยวัตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพัฒนาพระองค์เองมา เมื่อถึงวันวิสาขบูชาอย่างนี้ อย่างน้อยเราต้องให้ได้ประโยชน์จากพุทธประวัติ คือจากการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระองค์สักอย่างหนึ่ง

ถ้ากู้ธรรมได้จริง ไทยมีแต่ยิ่งเจริญ ไม่รู้จักเสื่อม และวิกฤติก็จะกลายเป็นวิวัฒน์

พระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบการพัฒนาชีวิตของบุคคล ทรงบำเพ็ญความดีที่เรียกว่าบารมีอย่างไม่

หยุดยั้ง ไม่ย่อท้อ เข้มแข็ง บากบั่น สู้ความยากผจญอุปสรรคทุกอย่างจนกว่าจะประสบความสำเร็จ ถ้าคนไทยเอาพระจริยวัตรนี้มาใช้ ทุกข์ภัยเราก็ยังไม่กลัว แล้วสุขเราจะไปกลัวอะไร สุขเราก็ยิ่งใช้ให้เป็นประโยชน์

ความสุขไม่ใช่จุดหมายของชีวิต สุขก็เช่นเดียวกับธรรมข้ออื่นๆ คือเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งในกระบวนการพัฒนามนุษย์ **สุข** คือภาวะสะดวกเอื้อ คล่อง หมายความว่า ***ความสุข เป็นปัจจัยเอื้อต่อการกระทำ*** หรือการที่จะเดินหน้าต่อไปได้ง่าย

เวลาสุขนั้นไม่มีอะไรบีบคั้น ไม่มีอะไรติดขัด จะทำอะไรก็ทำได้ง่าย คล่อง สะดวก ตรงข้ามกับตอนที่ทุกข์ ซึ่งบีบให้เราต้องดิ้น เพราะจำเป็น แต่จะทำอะไรก็ติดขัดคับข้องลำบาก เช่น เงินทองก็ไม่มี สภาวะแวดล้อมทั้งหลายไม่เอื้อ ยากลำบากเหลือเกิน

แต่พอสุขก็คือปัจจัยทุกอย่างมันเอื้อ มันหนุน มันช่วย แต่พอปัจจัย เอื้อให้ทำได้คล่อง ได้ง่าย ได้สะดวก เรากลับนอนเสีย ไม่ทำ นี่คือ ไม่รู้จักใช้ธรรมะ

คนที่รู้จักใช้ธรรมนั้น ถึงทุกข์ก็ไม่กลัว กลับเข้มแข็ง สู้ทั้งๆ ที่ยาก เราก็ทำและพัฒนาตัวได้มาก ครั้นถึงตอนสุขมา ทำได้คล่องได้สะดวก เราก็ยิ่งทำต่อไปเพราะปัจจัยเอื้อให้ทำได้มาก ถ้าคนไทยเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่าไม่ประมาท จัดเป็นมนุษย์ที่พัฒนาแล้วจะประสบความสำเร็จ และมีแต่จะเจริญ รับรองว่าไม่มีเสื่อม

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *วุฑฒิเยว ปาฏิกังขา โน ปริหานิ* หมายความว่า ถ้าปฏิบัติตามหลักที่ตรัสสอนไว้โดยไม่ประมาท ก็หวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว จะไม่มีความเสื่อม

พุทธพจน์ที่ตรัสนี้ไม่ได้ขัดกับหลักอนิจจังแต่

ประการใด เพราะหลัก**อนิจจัง** ที่ว่า *ไม่เที่ยง* หมายความว่า เปลี่ยนแปลงไปไม่คงอยู่อย่างเดิม แต่ที่ว่าไม่เที่ยงนั้น ก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่ไม่เที่ยงอย่างเลื่อนลอย

คำว่า "เจริญ" ก็คือ เปลี่ยนแปลง เป็นอนิจจังอยู่ในตัว คำว่า "เสื่อม" ก็เปลี่ยนแปลง เป็นอนิจจังอยู่ในตัว เพราะว่าคำว่าเจริญ และคำว่าเสื่อมเป็นคำที่แสดงความเคลื่อนไหว ไม่อยู่นิ่งๆ ที่ว่าเสื่อมก็คือไม่เที่ยง ที่เคลื่อนไหวไปด้านหนึ่ง ที่ว่าเจริญก็เหมือนกัน ก็คือไม่เที่ยง ที่เคลื่อนไหวไปอีกด้านหนึ่ง

เจริญแล้วเจริญต่อไป เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ เสื่อมแล้วเสื่อมต่อไป ทุกอย่างนี้ไม่เที่ยงทั้งนั้น คือเป็นอาการของความไม่อยู่นิ่ง

เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำเหตุปัจจัยถูกต้อง มันเจริญแล้ว เจริญต่อไป มันก็ไม่เที่ยง ไม่ได้ขัดกันแต่-

ประการใด พระพุทธเจ้าตรัสธรรมะก็คือแสดงความจริง จึงไม่ขัดกันเลย

เดี๋ยวจะว่า เอ๊ะ!พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน อ้าว แล้ว ทำไมมาตรัสตรงนี้ว่า ถ้าท่านปฏิบัติอย่างนี้จะไม่มีเสื่อม มีแต่เจริญอย่างเดียว ถ้าเข้าใจดีแล้ว จะเห็นว่าไม่ขัดกัน แต่กลับสอดคล้องกันและหนุนกัน คือ เป็นหลักธรรมในภาคปฏิบัติที่เอาความรู้ในสัจธรรมมาใช้ประโยชน์

ย้ำอีกทีว่า ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องลุกขึ้นมาจะใช้คำว่า "กู้แผ่นดินไทย" หรือจะใช้คำอะไรก็ตาม ก็ให้เข้าใจความหมายอย่างที่กล่าวมาแล้วว่า *บัดนี้เป็นเวลาที่สำคัญที่สุด ที่จะต้องทำให้วิกฤติของเมืองไทยนี้ เป็นจุดตั้งตนของวิวัฒน์* ขออย่าให้เป็นจุดนำไปสู่วิบัติ ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ก็แน่นอนว่าวิกฤติจะนำไปสู่วิวัฒน์ คือความเจริญงอกงาม ด้วยการ

ที่เรากู้ธรรมขึ้นมาได้ในผืนแผ่นดินไทย ให้ธรรมนี้แพร่กระจายไปในหัวใจคนและในสังคมไทยทั้งหมด

ถ้าทำได้อย่างนี้ เราก็จะได้ประโยชน์จากวันวิสาขบูชา จึงขอให้เป็นเหมือนกับการนัดหมายว่า ***ให้วันวิสาขบูชานี้เป็นจุดเริ่มต้นของการที่จะเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นวิวัฒน์กันต่อไป***

ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรสาธุชนทุกท่าน ที่ได้มาประชุมฟังธรรมกันในวันนี้ด้วยจิตใจที่เป็นกุศล ประกอบด้วยศรัทธาต่อธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อศรัทธาแล้วก็จะต้องนำไปสู่การปฏิบัติ

นอกจากนี้ เราต้องมีเมตตา มีจิตใจหวังดีปรารถนาดี เป็นมิตรต่อกัน แล้วมาร่วมมือกัน ช่วยเหลือกัน เพียรพยายามสร้างสรรค์ด้วยความเข้มแข็ง เราก็จะนำสังคมไทยไปสู่ความเจริญงอกงามและสันติสุข และไม่เฉพาะสังคมไทยเท่านั้น เราจะช่วย

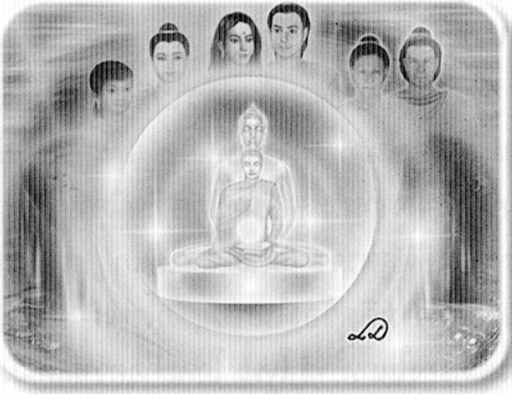
มวลมนุษยชาติทั้งโลกให้เจริญงอกงาม มีอารยธรรมที่แท้จริงเพื่อให้เกิดสันติสุขที่ยั่งยืนด้วย

ขอความหวังนี้ซึ่งเป็นความหวังที่ประกอบด้วยเหตุปัจจัย มีเหตุมีผลตามธรรม จงสัมฤทธิ์ผลด้วยกำลังเรี่ยวแรงการกระทำ ของเราทั้งหลายสืบไป

ขอทุกท่านจงเจริญด้วยธรรม อันจะเป็นปัจจัยให้ประสบซึ่งจตุรพิธพรชัย มีความก้าวหน้าเจริญงอกงามในการดำเนินชีวิตและในการประกอบกิจหน้าที่การงาน ให้ประสบความสำเร็จสมหมาย มีความสุขร่มเย็น ทั้งในชีวิตของตน ในครอบครัว ในสังคมไทย และในโลกทั้งมวลนี้สืบไปทุกเมื่อ เทอญ

โอฆ

“ห้วงน้ำคือกิเลส”



ชมรมบ้านธัมมะ มศพ. ประจำวัน พฤหัสบดีที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ ภาษาบาลี ๑ คำ คติธรรมประจำสัปดาห์

คำว่า ***โอฆ*** เป็นคำภาษาบาลีโดยตรง อ่านตามภาษาบาลีว่า โอ - คะ เขียนเป็นไทยได้ว่า โอฆะ แปลว่า ห้วงน้ำคือกิเลสที่ทำให้หมู่สัตว์จมลงในสังสารวัฏฏ์ ไม่ทำให้พ้นไปจากสังสารวัฏฏ์ ทำให้อยู่ในฝั่งนี้ คือฝั่งของกิเลส และฝั่งแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

กิเลสที่เป็นโอฆะได้แก่ความติดข้องในกาม ความติดข้องในภพ ความเห็นผิด และความไม่รู้ ตามข้อความจากพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค สังคีติสูตรว่า โอฆะ ๔ ได้แก่ กาโมฆะ โอฆะคือความติดข้องในกาม, ภโวฆะ โอฆะคือความติดข้องในภพ, ทิฏโฐฆะ โอฆะคือความเห็นผิด และ อวิชโชฆะ โอฆะคือ อวิชชา.

พระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล คือความเข้าใจถูก

เห็นถูกโดยตลอด เป็นการขัดเกลาความไม่รู้ และความเห็นผิดที่เคยยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนเป็นสัตว์เป็นบุคคล ตลอดจนถึงขัดเกลากิเลสประการอื่นๆ จนกว่าจะถูกดับหมดสิ้นไป ไม่ว่าจะทรงแสดงโดยนัยใด ก็ไม่พ้นไปจากสภาพธรรมที่มีจริงๆ และสิ่งที่มีจริงๆ นั้น ก็ไม่พ้นไปจากชีวิตประจำวันเลย

สาเหตุที่ทำให้มีการเกิดขึ้นของสภาพธรรม กล่าวคือ จิต (สภาพธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานในการรู้แจ้งอารมณ์) เจตสิก (สภาพธรรมที่เกิดร่วมกันกับจิต) รูป(สภาพธรรมที่ไม่รู้อะไร) ไม่มีที่สิ้นสุด อันเรียกสมมติว่ามีการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่ จบสิ้นนั้นก็เพราะยังมีอกุศลธรรม ซึ่งก็มีมากมายหลายประเภท แต่อกุศลธรรมที่เป็นรากเหง้า เป็นเหตุที่ทำให้อกุศลธรรมอื่นๆ ต่างๆ เกิดขึ้น

ตามมาก็คืออวิชชา ความไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่า อวิชชาเป็นหัวหน้าของอกุศลธรรมทั้งหลาย อกุศลธรรมจะมีไม่ได้ ถ้าไม่มีอวิชชา เพราะยังมีความไม่รู้นี้เองที่ทำให้มีการ กระทำกรรมที่เป็นบุญบ้างเป็นบาปบ้าง ซึ่งจะเป็นเหตุให้มีการเกิดในภพต่าง ๆ มีนามธรรม รูปธรรมเกิดขึ้นเป็นไป จึงเป็นสังสารวัฏฏ์ที่เป็นห้วงน้ำไม่มีที่สิ้นสุด

ตามความเป็นจริงแล้ว ขณะที่อกุศลจิตไม่ว่าประเภทใดเกิดขึ้น ก็จะมีอวิชชาความไม่รู้ (โมหเจตสิก) เกิดร่วมด้วยเสมอไม่มีเว้น อวิชชาเป็นโอฆะประการหนึ่งทำให้สัตว์จมลงในสังสารวัฏฏ์

อกุศลธรรมที่เป็นโอฆะอีกประการหนึ่ง คือ ความเห็นผิดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงของธรรม (มิจฉาทิฏฐิ) เมื่อมีความเห็นผิดแล้วก็ย่อมปฏิบัติ

ผิดทุกอย่างผิดไปหมด ทั้งกาย วาจาใจ เป็นไปตามความเห็นที่ผิด ก็ย่อมไม่สามารถออกไปจากสังสารวัฏฏ์ได้ เพราะมีความเห็นผิดนั่นเอง และบุคคลผู้มีความเห็นผิดที่ดิ่งลึก ปฏิเสธเรื่องบุญเรื่องบาป ปฏิเสธเหตุผลของธรรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็นตอของสังสารวัฏฏ์ คือไม่มีวันที่จะออกจากสังสารวัฏฏ์ได้เลย และอกุศลธรรมที่เป็นโอฆะอีกประการหนึ่งคือโลภะ ความติดข้องยินดีพอใจ มีทั้งความติดข้องในกามและติดข้องในภพ ในขันธ์ ในความมีความเป็น ในภพที่เกิดโลภะ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นำมาซึ่งทุกข์ในปัจจุบันและทุกข์คือสังสารวัฏฏ์อีกด้วย เพราะยังมีโลภะอยู่สังสารวัฏฏ์ก็ยังไม่จบสิ้น

เพราะฉะนั้น อกุศลธรรมมีมากมายก็จริง แต่อกุศลธรรมที่ทำให้หมู่สัตว์จมลงในห้วงน้ำคือ

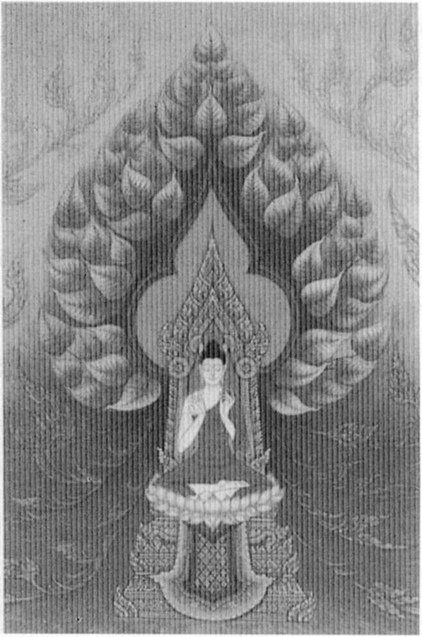
สังสารวัฏฏ์และห้วงน้ำของกิเลส นั่นก็คือ โลภะ ความติดข้อง มิจฉาทิฏฐิความเห็นผิด และอวิชชา ความไม่รู้ สภาพธรรมตามความเป็นจริง

แล้วจะข้ามโอฆะได้อย่างไร? พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ไม่พัก ไม่เพียร จึงข้ามโอฆะได้ หมายถึงไม่พักอยู่ด้วยอกุศล ไม่พักอยู่ด้วยความติดข้องยินดีพอใจ อีกทั้งไม่เพียรด้วยการประพฤติปฏิบัติที่ผิด ไม่เพียรด้วยความเห็นผิด เพราะการเพียรไปในทางที่ผิดไม่เป็นไปเพื่อความเจริญขึ้นของปัญญาเลย มีแต่จะทำให้ความเห็นผิด และความไม่รู้เพิ่มมากขึ้น เมื่อไม่พักและไม่เพียรดังที่กล่าวมา จึงข้ามโอฆะได้ บุคคลผู้ที่จะข้ามโอฆะได้อย่างเด็ดขาดนั้นต้องถึงความเป็นพระอรหันต์

ดังนั้นจึงไม่มีหนทางอื่นนอกจากหนทางแห่งการอบรมเจริญปัญญาเท่านั้น ที่จะทำให้เป็น

ผู้หมดจดจากกิเลส ไม่จมลงอยู่ในห้วงน้ำใหญ่คือสังสารวัฏฏ์อีกต่อไป นอกจากการอบรมเจริญปัญญาเพื่อเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะมาดับกิเลสได้เลย

เพราะฉะนั้น จึงควรที่จะเป็นผู้เห็นประโยชน์สูงสุดของปัญญา ซึ่งต้องเริ่มอบรมเจริญปัญญาจากการศึกษาพระธรรม ฟังพระธรรมในชีวิตประจำวัน สะสมความเข้าใจถูก เห็นถูกไปตามลำดับ ไม่ละเลยโอกาสที่สำคัญที่จะทำให้ตนเองได้เข้าใจถูกเห็นถูกในสภาพธรรมตามความเป็นจริง



มงคล ๓๘ ประการ

เวป ธรรมะไทย

มงคลที่ ๒๓ - ๒๖

๒๓ มีความถ่อมตน



◉ ไม่พองลม ก้มหัว เจียมตัวด้วย

มรรยาทสวย นิ่มนวล สิ้นส่วนแข็ง

เหมือนงูพิษ ถอดเขี้ยว หมดเรี่ยวแรง

ยามแถลง นอบน้อม พร้อมใจกาย.

ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ การไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบเพื่อข่มผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด การไม่อวดดี เย่อหยิ่งจองหอง แต่แสดงตนอย่างสงบเสงี่ยม

ท่านว่าไว้ว่าโทษของการอวดดีนั้นมีอยู่ดังนี้คือ

๑.ทำให้เสียคน คือไม่สามารถกลับมาอยู่ในร่องในรอยได้เหมือนเดิม เสียอนาคต

๒.ทำให้เสียมิตร คือไม่มีใครคบหาเป็นเพื่อนด้วย ถึงจะมีก็ไม่ใช่เพื่อนแท้

๓.ทำให้เสียหมู่คณะ คือถ้าต่างคนต่างถือดี ก็ทำให้ไม่สามารถตกลงกันได้ ในที่สุดก็ไม่ถึงจุดหมาย หรือทำให้เป็นที่เบื่อหน่ายของคนอื่น

การทำตัวให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นมีหลักดังนี้คือ

๑.ต้องคบกัลยาณมิตร คือเพื่อนที่ดีมีศีลมีธรรมคอยตักเตือนหรือชักนำไปในทางที่ดีที่ถูกที่ควร

๒.ต้องรู้จักคิดไตร่ตรอง คือการรู้จักคิดหาเหตุผลอยู่ตลอดถึงความเป็นไปในธรรมชาติของมนุษย์ ต่างคนย่อมต่างจิตต่างใจ และรวมทั้งหลักธรรมอื่นๆ

๓.ต้องมีความสามัคคี คือการมีความสามัคคีในหมู่คณะ อะลุ่มอล่วยในหลักการ ตักเตือน รับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

ท่านว่าลักษณะของคนถ่อมตนนั้นมีดังนี้

๑. มีกิริยาที่นอบน้อม

๒. มีวาจาที่อ่อนหวาน

๓. มีจิตใจที่อ่อนโยน

สรุปแล้วก็คือ สมบูรณ์พร้อมด้วยกาย วาจาและใจนั่นเอง

๒๔ มีความสันโดษ



◉ ความสันโดษ พอใจ ในสิ่งของ
เช่นเงินทอง ของตน แม้ล้นหลาย
เมื่อมีน้อย จ่ายน้อย ค่อยสบาย
ความจนหาย เลยลับ กลับมั่งมี.

คำว่าสันโดษไม่ได้หมายถึงการอยู่ลำพังคนเดียวอย่างเดียวก็หาไม่ แต่หมายถึงการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ในของของตัว ซึ่งท่านได้ให้นิยามที่เป็นลักษณะของความสันโดษเป็นดังนี้ คือ

๑. ยถาลาภสันโดษ หมายถึงความยินดีตามมีตามเกิด คือมีแค่ไหนก็พอใจเท่านั้น เป็นอยู่อย่างไรก็ควรจะพอใจ ไม่คิดน้อยเนื้อต่ำใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่

๒. ยถาพลสันโดษ หมายถึงความยินดีตามกำลัง เรามีกำลังแค่ไหนก็พอใจเท่านั้น ตั้งแต่กำลังกายกำลังทรัพย์ กำลังบารมี หรือกำลังความสามารถ

๓. ยถาสารูปสันโดษ หมายถึงความยินดีตามควร ซึ่งโยงใยไปถึงความพอเหมาะพอควรในหลายๆเรื่อง เช่นรูปลักษณ์ของตนเอง และรวมทั้งฐานะที่เราเป็นอยู่

๒๕ มีความกตัญญู

มงคลที่ ๒๕ มีความกตัญญู



◉ กตัญญู รู้บุญ คุณพ่อแม่
คนเฒ่าแก่ แลอาจารย์ ท่านทรงศีล
จอมมุนินทร์ ปิ่นเกล้า เจ้าธานี
หาวิธี แทนคุณ สมดุลกัน.

คือ การรู้คุณ และตอบแทนท่านผู้นั้น บุญคุณที่ว่านี้มิใช่ว่าตอบแทนกันแล้วก็หายกัน แต่หมายถึงการรำลึกถึงพระคุณที่เคยให้ความอุปการะแก่เราด้วยความเคารพยิ่ง ท่านว่าสิ่งของหรือผู้ที่ควรกตัญญูนั้นมีดังนี้

๑.กตัญญูต่อบุคคล บุคคลที่ควรกตัญญูก็คือใครก็ตามที่มีบุญคุณควรระลึกถึงและตอบแทนพระคุณ เช่น บิดา มารดา อาจารย์ เป็นต้น

๒.กตัญญูต่อสัตว์ ได้แก่สัตว์ที่มีคุณต่อเราช่วยทำงานให้เรา เราก็ควรเลี้ยงดูให้ดีเช่น ช้าง ม้า วัว ควาย หรือสุนัขที่ช่วยเฝ้าบ้าน เป็นต้น

๓.กตัญญูต่อสิ่งของ ได้แก่สิ่งของทุกอย่างที่มีคุณต่อเราเช่น หนังสือที่ให้ความรู้แก่เรา อุปกรณ์ทำมาหากินต่างๆ เราไม่ควรทิ้งขว้าง หรือทำลายโดยไม่เห็นคุณค่า

๒๖ การฟังธรรมตามกาล

มงคลที่ ๒๖ ฟังธรรมตามกาล



◉ การฟังธรรม ตามกาล ผ่านมาถึง
ควรคำนึง นิ่งนั่ง ฟังขยัน
ย่อมจะเกิด ปัญญา สารพัน
ตั้งใจมั่น ฟังดี นี่สมควร

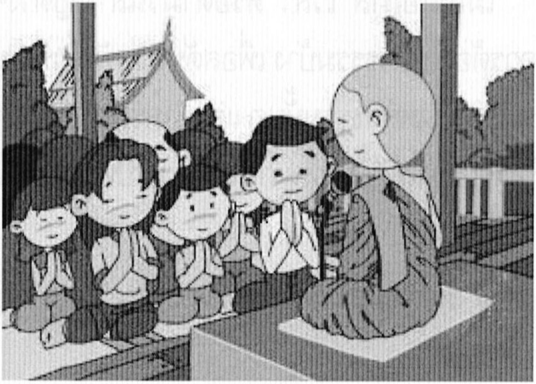
เมื่อมีโอกาส เวลา หรือตามวันสำคัญต่างๆ ก็ควรต้องไปฟังธรรมบ้าง เพื่อสดับตรับฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์ในหลักธรรมนั้นๆ และนำมาใช้กับชีวิตเราเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น ท่านว่าเวลาที่ควรไปฟังธรรมนั้นมีดังนี้คือ

๑. วันธรรมสวนะ ก็คือวันพระ หรือวันที่สำคัญทางศาสนา

๒. เมื่อมีผู้มาแสดงธรรม เช่น การฟังธรรมตามวิทยุ การที่มีพระมาแสดงธรรมตามสถานที่ต่างๆ หรือการอ่านจากสื่อต่างๆ

๓. เมื่อมีโอกาสอันสมควร อาทิ ในวันอาทิตย์ เมื่อมีเวลาว่าง หรือในงานมงคล งานบวช งานกฐิน งานวัดเป็นต้น

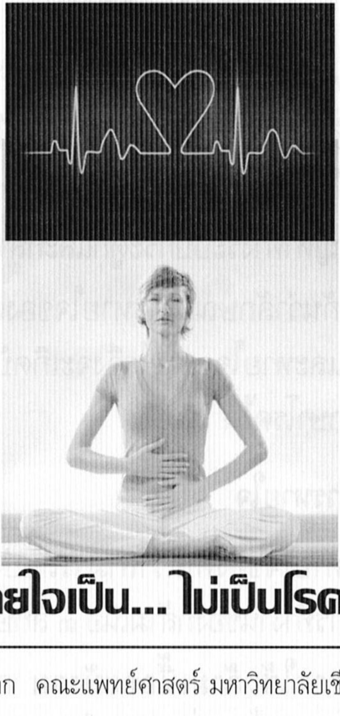
คุณสมบัติของผู้ฟังธรรมที่ดีควรต้องมีดังนี้คือ



๑. ไม่ดูแคลนในหัวข้อธรรมว่าง่ายเกินไป

๒. ไม่ดูแคลนในความรู้ความสามารถของผู้แสดงธรรม

๓. ไม่ดูแคลนในตัวเองว่าโง่ ไม่สามารถเข้าใจได้



หายใจเป็น... ไม่เป็นโรค

ข้อมูลจาก คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หายใจเป็น... ไม่เป็นโรค

การหายใจมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายใน เชื่อหรือไม่ว่า..ถ้าหายใจได้ดี ก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าหายใจได้ไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดปัญหาต่างๆตามมา อาทิ ปัญหาทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

มาดูกันว่าลักษณะการหายใจของคนเราเป็นอย่างไร และหายใจอย่างไรจึงจะเกิดปัญหาหรือสามารถรักษาโรคได้

ลักษณะการหายใจ

การหายใจของคนเราสามารถแบ่งออกตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑. **การใช้กล้ามเนื้อกะบังลม** การหายใจลักษณะนี้จะเกิดขึ้น เมื่อเราหายใจแบบสบายๆ ไม่ต้องการพลังงานมากนัก หรือเมื่อต้องการหายใจให้

ลึกๆ ยาวๆ ซึ่งสังเกตได้ว่า เมื่อหายใจแบบนี้ เวลาหายใจเข้าท้องจะป่อง ขณะที่เมื่อหายใจออกท้องจะแฟบ เกิดเนื่องจากกล้ามเนื้อกะบังลมเคลื่อนตัวขึ้นลง

๒. การใช้กล้ามเนื้อชายโครง การหายใจในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นร่วมกับการหายใจแบบแรก แต่การหายใจแบบนี้ กระดูกชายโครงส่วนล่างจะบานออกด้านข้าง อากาศจะเข้ามาในส่วนของปอดด้านข้าง ขณะที่เมื่อหายใจออกชายโครงจะแฟบลง สังเกตถึงการเคลื่อนไหวของชายโครงว่า ยุบตัวลงอย่างชัดเจนเมื่อพยายามหายใจออกช่วงท้ายๆ พยายามให้ลมออกให้หมดปอด

๓. การใช้กล้ามเนื้ออกและกล้ามเนื้อซี่โครงส่วนบน การหายใจแบบนี้จะหายใจสั้นและเร็ว เวลาหายใจหน้าอกจะยกขึ้น มักพบการหายใจลักษณะนี้เมื่อหอบ หรือเหนื่อย เช่น ขณะที่ออกกำลังกาย

การหายใจ กับอาการเมื่อยล้า

ในที่นี้จะไม่กล่าวถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับปอด ระบบหลอดเลือดและหัวใจที่ทำให้เกิดการหายใจผิดปกติไป (เช่น ผู้ที่เป็นโรคถุงลมปอดโป่งพอง โรคหอบหืด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ) แต่จะกล่าวถึงการหายใจที่ผิดปกติเนื่องจากการเกร็ง หรือพฤติกรรมของเราเองในขณะทำงาน ที่สามารถส่งต่ออาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

จากการที่เรารู้ถึงลักษณะการหายใจที่มีทั้ง ๓ ลักษณะ ให้ลองสังเกตตนเองดูว่า ขณะที่เราทำงานอยู่ มีลักษณะการหายใจเป็นเช่นใด และสัมพันธ์กับความหนักเบาของงานหรือไม่ เช่น ขณะที่ทำงานเบา (เช่น ฟังเพลง นั่งประชุม เขียนหนังสือ พิมพ์งาน) การหายใจควรเป็นลักษณะแรก คือ หายใจช้า เบา และลึก มีการขยับของท้องป่องและ

แฟบ มากกว่าการขยับของชายโครง และหน้าอกส่วนบน หากเป็นเช่นนี้ถือว่า การหายใจเป็นปกติสมเหตุผลกับความหนักของงาน

หากพบว่า **มีการหายใจที่แรงและสั้น ชายโครงมีการขยับ หรือมากไปกว่านั้นคือ หน้าอกมีการยกตัวขึ้นขณะที่หายใจ และรู้สึกเหนื่อยง่าย แม้งานนั้นเป็นงานเบาๆ ถือได้ว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น** อาจเป็นเนื่องจากพฤติกรรมเราเอง ที่มักจะหายใจสั้นๆ หรือมีความปวดเมื่อยล้ากล้ามเนื้อหลัง ท้องและกะบังลมเกร็งอยู่ เลยทำให้หายใจไม่ปกติ

การหายใจลักษณะนี้ส่งผลต่อการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจทำงานหนักตลอดเวลา

อย่างไรก็ตามขณะที่เราทำงานหนัก รีบๆ เร่งๆ หรือขึ้นบันไดหลายชั้นและรู้สึกเหนื่อย การหายใจ

ควรจะสั้นและเร็ว แต่เมื่อหายเหนื่อยแล้ว การหายใจควรกลับมาสู่ภาวะปกติ

ความเครียดกับการหายใจ

การหายใจที่ผิดปกติไปนี้ อาจเป็นผลมาจากความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะทางอารมณ์อื่นๆ ได้เช่นกัน สามารถสังเกตได้ชัดเจน เช่น เมื่อมีอารมณ์โกรธ การหายใจจะเปลี่ยนไปคือหายใจสั้นและแรง ซึ่งเป็นการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อซี่โครงส่วนบน ทำให้หน้าอกยกขึ้นกล้ามเนื้อทำงานหนัก ขณะที่เรามีความเครียดการหายใจจะเปลี่ยนไปเช่นกัน โดยมีลักษณะคล้ายๆ กันแต่อาจจะหายใจได้ลึกกว่า

เมื่อโกรธ กล้ามเนื้อเกร็งตัวตลอดเวลา หายใจไม่ลงลึกไปถึงท้อง บ่าและไหล่จะยกตัวขึ้นเกร็ง

คงค้างตลอดช่วงที่มีความเครียด ทำให้เกิดอาการปวดบ่าและไหล่ร่วมด้วย

เมื่อมีอาการปวดเข้าร่วม เราจะรู้สึกตึงเครียดเพิ่มขึ้นอีก เมื่อยิ่งเครียดก็ยิ่งตึง ยิ่งตึงก็ยิ่งเครียด ทำให้อาการมากขึ้น จนกระทั่งส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยรวม เมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ ก็จะตึง ไม่สามารถทำได้คล่องเหมือนปกติ และเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของอวัยวะอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น

ดังนั้น การตัดวงจรนี้โดยขจัดความเครียดหรือภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดลง โดยพิจารณาจากการหายใจเป็นตัวช่วย

การหายใจ ขจัดความเครียด

เมื่อสังเกตเห็นแล้วพบว่า การหายใจผิดปกติ ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ ให้ทำการแก้ไขโดยการ

นั่งพักแล้วปรับการหายใจใหม่ดังนี้

๑. ใช้มือข้างหนึ่งวางบนหน้าท้อง มืออีกข้างหนึ่งวางบนหน้าอก (เหนือราวนม) เพื่อใช้ตรวจสอบว่าหายใจได้ถูกต้องหรือไม่

๒. หายใจออกให้สุดเท่าที่จะทำได้ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องช่วยในการไล่ลมออกจากปอด มือที่วางที่ท้องจะยุบตัวลง

๓. หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ จนกระทั่งท้องป่องออก โดยท้องจะดันมือที่วางที่ท้องขึ้น ขณะที่มือที่วางที่หน้าอก อาจยกตัวตามขึ้นได้ แต่มือที่ท้องต้องยกตัวขึ้นเสมอ (หากต้องการปรับการหายใจให้ชินว่าให้หายใจด้วยหน้าท้อง มือที่วางที่หน้าอกไม่ควรยกขึ้น)

๔. จากนั้นหายใจออกช้าๆ ดังเช่นข้อ ๒ และหายใจเข้าตามข้อ ๓ ไปเรื่อยๆ

๕. เมื่อครบ ๖ รอบการหายใจให้กลับมาหายใจตามปกติ พัก ๑ นาที แล้วเริ่มทำใหม่ ๓ รอบใหญ่ หรือรู้สึกว่าผ่อนคลายและหายใจด้วยหน้าท้องได้เป็นปกติแล้ว

เหตุที่ให้ทำเพียง ๖ รอบ เนื่องจากการหายใจลึกๆ ต่อเนื่อง ส่งผลต่อภาวะอาการออกซิเจนในเลือดมากเกินไป ทำให้หน้ามืดได้

หากมีภาวะอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ที่ใดที่หนึ่งอยู่ ให้เรียนรู้ที่จะปล่อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นลง และหากมีความเครียดอยู่ ให้หาทางขจัดความเครียดออก ซึ่งสามารถทำร่วมกันได้ขณะฝึกหายใจ

เชื่อว่าหากปฏิบัติตามนี้จะช่วยลด ปัญหาความปวดเมื่อยล้าลงไปได้อย่างมากทีเดียว

สาเหตุที่ทำให้หยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น

ภาวะหยุดหายใจ เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น จมน้ำ เป็นอัมพาต สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินลมหายใจ สูดดมควันเข้าไปมาก ได้รับยาเกินขนาด ไฟฟ้าดูด อยู่ในที่ที่ไม่มีอากาศหายใจ บาดเจ็บ กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ฟ้าผ่า และสมองเสียการทำงานจนโคม่าจากสาเหตุต่างๆ

ภาวะหัวใจหยุดเต้น หมายถึง การไหลเวียนเลือดหยุดลงอย่างสิ้นเชิง ซึ่งทราบได้จากการหมดสติ ไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีอาการไอ คลำชีพจรไม่ได้ ไม่มีการหายใจอย่างที่เป็นตามปกติ

ภาวะหัวใจหยุดเต้น เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ อย่างเช่น ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือที่เรียกกันว่าหัวใจวาย หรืออาจเกิดขึ้นตามหลังภาวะหยุดหายใจ

กลุ่มขันธ์ห้า

ผู้ก่อตั้ง เจือจันทน์ อัชพรรณ (มิสโจ)

อุดมการณ์

๑.รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่มนุษย์พึงมีต่อกัน

๒.ช่วยเหลือผู้เดือดร้อน ไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เรียกร้องอามิส

๓.ดำรงซึ่งคุณธรรม

๔.ไม่ท้อถอยทำกิจที่พึงทำให้ลุล่วง

๕.ถือสัจจะมั่นคง

กิจกรรม

๑. ร่วมกันทำบุญสร้างกุศล ถวายอาหารเพลมังสวิรัติแด่พระสงฆ์ และญาติมิตรที่มาร่วมบุญ ณ วัดญาณเวศกวัน เป็นประจำทุกเดือน

๒. เผยแผ่ธรรม เผยแพร่ความรู้ว่าด้วยสุขภาพ โดยการพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทาน ทุกเดือน

๓. ศึกษาและปฏิบัติธรรม ขัดเกลากายใจ ลด ๑ เพิ่ม ๑ คือ ลดชั่ว ๑ ทำดีเพิ่ม ๑

ผู้ให้การสนับสนุน

สมาชิกกลุ่มขันธ์ห้า และ ผู้สนใจทั่วไป

สถานที่ทำการ กลุ่มขันธ์ห้า

๖๕ ซอยแสนสบาย ถนนพระราม ๔ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110

มือถือ ๐๘๙- ๔๔๗๙๘๕๑ แฟกซ์ ๐๒-๙๕๑๓๖๖๕

ชื่อบัญชี ประจวบลาภ อริยะวนกิจ

๑. ธนาคารกรุงไทย สาขาถนนพระราม ๔
ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ 192- 1- 09929-1 หรือ

๒. ธนาคารกรุงเทพ สาขาย่อยเสนานิคม
ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ 223- 0- 06157- 0

๓. ธนาคารทหารไทย สาขาเทสโก้ โลตัส พระราม ๔
ประเภทออมทรัพย์ เลขที่ 251-2-07936-5

ส่งสำเนาเอกสารการชำระเงิน พร้อมใบสมัครไปที่กลุ่มขันธ์ห้า ตามที่อยู่ข้างต้น

สำหรับผู้ที่สะดวกส่งเป็นธนาณัติ ตั๋วแลกเงิน

กรุณาส่งในนาม คุณชุติมา พัวผดุงดิษฐ์

ป.ณ.บางลำพูบน 10200

จ่าหน้า ที่อยู่กลุ่มขันธ์ห้าข้างต้น

ขั้นตอนของการสมัครสมาชิก

๑. กรอกใบสมัคร ชื่อที่อยู่ให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการจัดส่งหนังสือให้ท่านได้รวดเร็ว

๒. นำเงินค่าสมาชิกจำนวน ๓๐๐.- บาท ต่อ ๑ ปี ฝากเข้าบัญชีธนาคารฯ ตามรายละเอียดหน้า ๙๔ หรือ ชำระเป็นตั๋วแลกเงินไปรษณีย์หรือออมสินก็ได้

๓. ส่งใบสมัครและสำเนาใบนำฝากธนาคาร จำนวน ๓๐๐.- บาท หรือตั๋วแลกเงินหรือธนาณัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ไปที่ทำการ กลุ่มขันธ์ห้า

หนังสือของกลุ่มฯ จะออกทุกเดือน ๆ ละ ๑ เล่ม เพื่อแจกจ่ายญาติสนิทมิตรสหายที่ไปร่วมบุญที่วัดญาณเวศกวัน จัดส่งให้สมาชิก และแจกจ่ายทั่วไป

ใบสมัครสมาชิกหนังสือ

งานบุญกลุ่มขันธ์ห้า

ชื่อ .... นามสกุล ....

ที่อยู่...

....

....

รหัสไปรษณีย์ .... โทร ....

E-mail...

เริ่มเดือน .... พ.ศ. ....

สิ้นสุดเดือน .... พ.ศ. ....

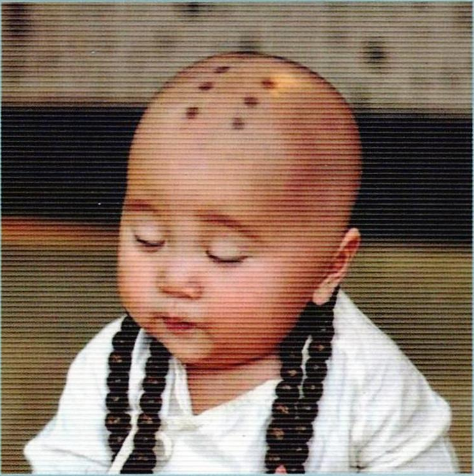
โปรด กา ✕ ในช่องที่ต้องการ

○ สมาชิกหนังสืองานบุญกลุ่มขันธ์ห้า ๑ ปี
รับหนังสือ ๑๒ เล่ม เป็นเงิน ๓๐๐.- บาท

○ ต้องการทราบกิจกรรมของกลุ่มฯด้วย

ข้อเสนอแนะ(ถ้ามี)...

....



ทำผิดคือคนธรรมดา

รู้ผิดคือคนฉลาด

รับผิดคือคนกล้า...

แก้ไขได้คือคนมีปัญญา

อภัยได้คือคนเหนือคน

กลุ่มขันธ์ห้า

๖๕ ซอยแสนสบาย ถ.พระราม ๔ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. 10110

โทร 089-447-9851, แฟกซ์ 02-258-5828

งานบุญกลุ่มขันธ์ห้า เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖